

Поговорим о медитации

ридерз дайджест

Reader's Digest



**Филипп
Киркоров**

Сегодня
в шоу-бизнесе
побеждает
качество.

СТР. 42



**ЧТО выберет
Россия**

СТР. 34

**Станьте
ближе
друг другу**

СТР. 22

Апрель 2003

А также Шестое чувство ★ Загадочное исчезновение альбатросов ★ Доктор Счастье ★ Остеопороз: контролируйте факторы риска ★ Долина радости

A close-up, upside-down portrait of a man's face. He has a full, dark brown beard and mustache. His eyes are looking directly at the camera. The background is black with numerous small, white, star-like specks, suggesting a night sky or a microscopic view. The lighting is soft, highlighting the texture of his skin and hair.

Перхоть можно не только устранить,

но и надолго предотвратить
ее повторное появление.

DERCOS

ШАМПУНИ ОТ ПЕРХОТИ

1-е средство с Дисульфидом
Селена, надолго предотвращающее
повторное появление перхоти.

После окончания применения эффект
сохраняется на длительное время.
До 4 недель*.

Результаты подтверждены в клинических условиях:
шампунь на основе **Дисульфида Селена** (активного компонента,
широко известного в дерматологии) уменьшает количество перхоти
начиная с первой недели применения (при трехразовом использовании).
Длительная эффективность достигается благодаря новейшей
технологии, предотвращающей повторное появление перхоти.

Шампуни от перхоти DERCOS возвращают волосам утраченные блеск
и жизненную силу. Обладают мягкой приятной текстурой и свежим
ароматом листьев мяты.

НОВИНКА

запатентованная
формула



* В клинических испытаниях участвовало 30 человек.

Подлежит обязательной сертификации.

Специальная формула для сухих/нормальных и жирных волос.

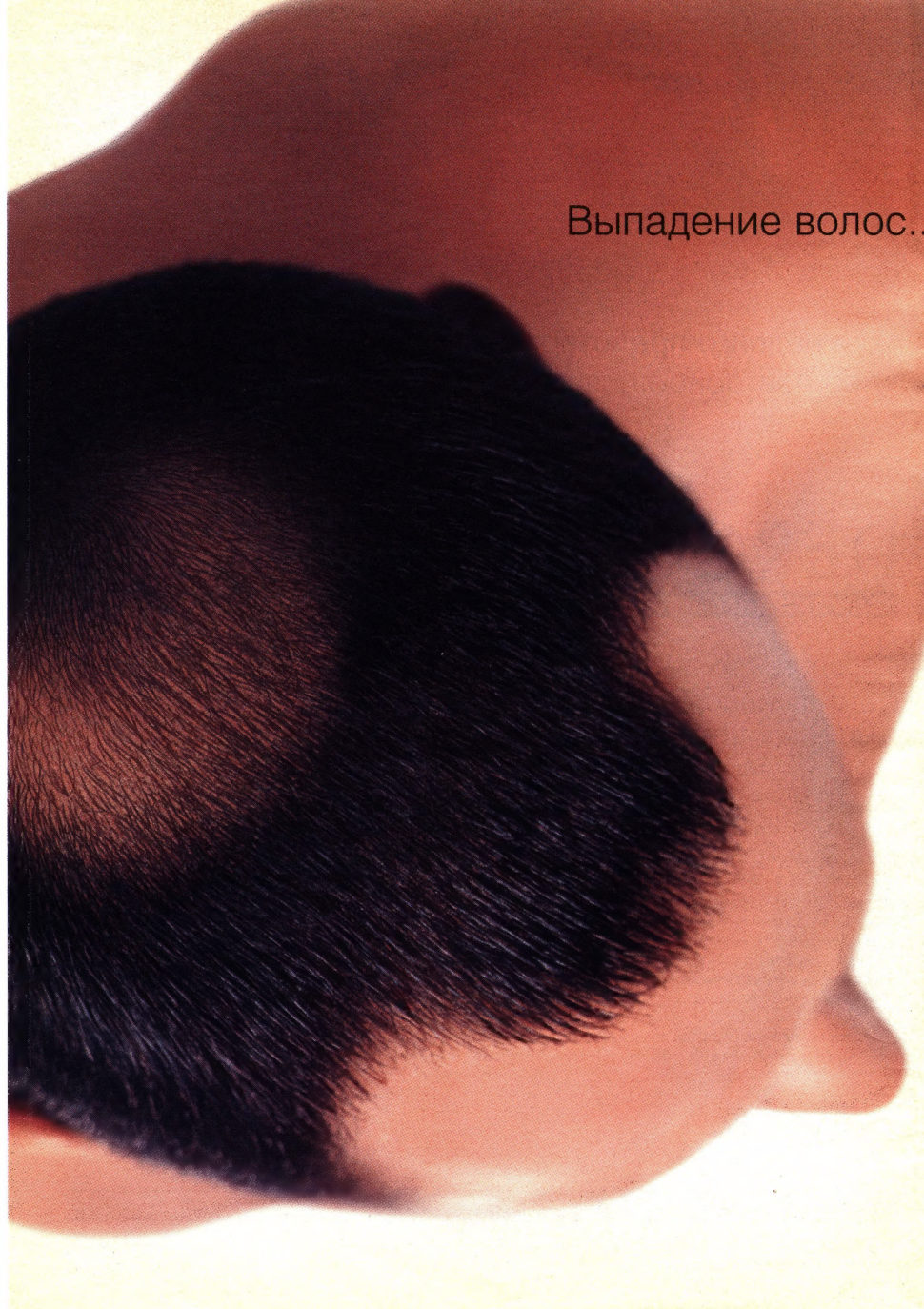
VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Продается исключительно в аптеках.

При выборе средств проконсультируйтесь у фармацевта.

Диагностика Вашей кожи на www.vichy.com на русском
языке. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

Выпадение волос.



Это неизбежность?
Срочно примите меры.

DERCOS

СРЕДСТВО ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС*

Первое средство от выпадения волос с Аминексилем®.
Эффективность подтверждена после 6 недель применения.

Протестировано в клинических условиях.
В тестах принимали участие 130 человек, ежедневно применявших DERCOS: +8% волос в стадии роста по сравнению с плацебо.
Для эффективной борьбы с выпадением волос и сохранения их густоты необходимо принять меры уже при первых признаках выпадения.

Научное открытие в области предупреждения выпадения волос: исследователи доказали, что неоднородность диаметра волос является первым признаком возможности их преждевременного выпадения.



Однородный диаметр волос.



Неоднородный диаметр волос — свидетельство высокой вероятности их выпадения.



Применять в течение
2 месяцев
2 раза в год.
Не имеет побочных
эффектов.

* Существует два вида средства: ампулы для мужчин и ампулы для женщин.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Диагностика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80



Филипп Киркоров: **Я всегда был сам** **себе продюсер**..... 42

Блистательное эстрадное шоу требует талантливого исполнения и не менее талантливой организации.

Доллар или евро: что выберет Россия? 34

Финансовые специалисты

комментируют перспективы совместного существования доллара и евро на валютном рынке нашей страны.

Шестое чувство 52

Хозяева спасли жизнь старой, больной собаке, и она отплатила им добром.

Доктор Счастье 58

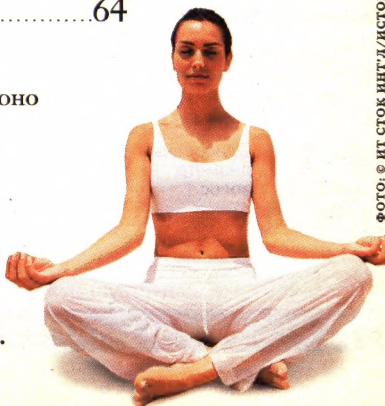
Что нужно для счастья: научный ответ на вечный вопрос.

Пламя в небесах 64

В прошлом северное сияние порождало суеверия, а в настоящем воздействует на электронные устройства. Откроет ли оно нам свою тайну?

Поговорим **о медитации**..... 100

Оказывается, она полезна не только буддийским монахам.



Долина радости

114



Для англичанина Криса Стюарта и его семьи старая андалусская ферма стала любовью с первого взгляда.

Читающая по губам70

Потеряв слух, она смогла развить в себе талант, который помогает раскрывать преступления.

Остеопороз: контролируйте факторы риска74

Семь неприятных истин для тех, кто игнорирует проблемы костной системы.

Загадочное исчезновение альбатросов80

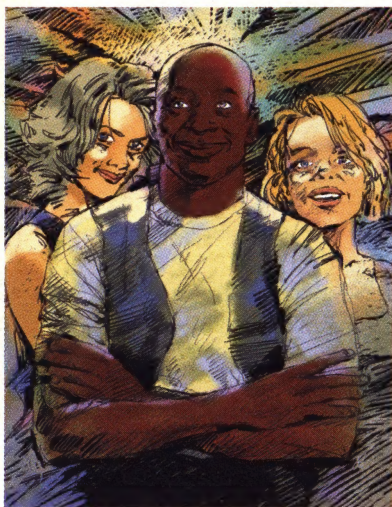
Когда в конце XX века альбатросы тысячами стали пропадать на океанских просторах, ученые забили тревогу.

Последний шанс92

У нее обнаружили рак незадолго до свадьбы, и она была готова сделать невозможное, чтобы продолжать жить.

Он подарил людям жизнь106

Родители семилетнего Николаса решили, что его смерть должна изменить судьбу тысяч людей во всем мире.



Заметки на полях 16

Хорошо ли белой вороне в чужой стране?

Герои дня 11

Образ жизни 22

Сила слова 27

Ну и денек! 29

Стоит процитировать 31

Смех лучшее лекарство 90

Чего только не бывает 141

Вот так задачка! 143

Наш стиль 131

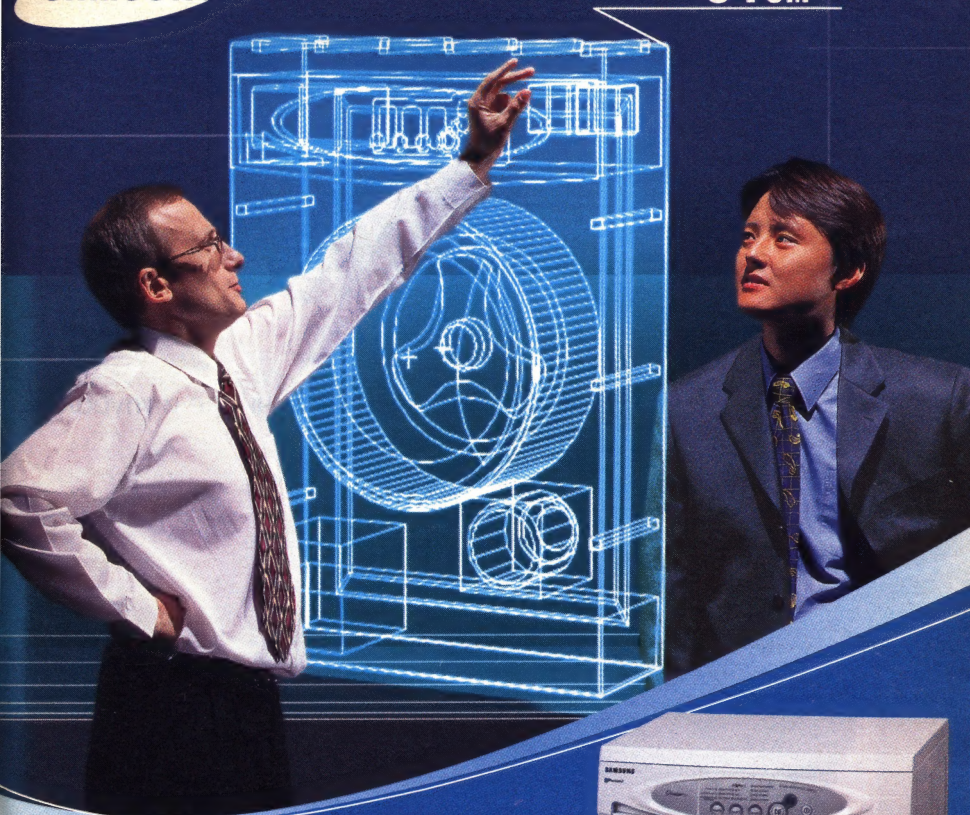
Новости из самых разных областей, советы на все случаи жизни, интересные факты

Будьте здоровы Всегда ли лечение наводит скуку? Правда ли, что лучшие носки — из натуральной ткани? Чем заменить сладости? Как не навредить малышу прививкой? Где больше всего микробов? Почему зубную щетку нужно менять каждые три месяца? 132

Семья и дом Маленькие хитрости для тех, кто собирается делать ремонт. Как не позволить храпу разрушить семью? На чем держатся браки? 136

Путешествия Мы откроем для вас средневековый Дубровник, расскажем о некоторых особенностях поведения за границей, а также посоветуем, какую косметику брать на отдых и как эффективнее использовать автохолодильник 138



SAMSUNG**34 см****Bio compact**

Прорыв в технологиях - революция в цене!

Samsung Electronics представляет стиральную машину нового поколения – Samsung BioCompact. Основным направлением разработки было создание такой стиральной машины, которая сочетала бы отличные технические характеристики и действительно доступную цену. Решение этой задачи стало возможным благодаря тесному сотрудничеству лучших российских и корейских инженеров. Их профессионализм и целеустремленность принесли долгожданный результат. Samsung BioCompact – программы биостирки, сенсорная панель управления, компактный размер. Samsung BioCompact. Создана для вас!

**8999 р.**

Товар сертифицирован. Информационный центр: (095) 937-7979;
www.samsung.ru

Рекомендованная розничная цена



Все морщины, в том числе и глубокие,

образуются из-за снижения
количества гликанов в коже.

LIFTACTIV

Средство глубокого действия.

Сокращает морщины и восстанавливает упругость кожи.

ЛИФТАКТИВ

Разглаживает морщины,
в том числе и глубокие.
За 1 месяц.

Первое средство, содержащее Аминокин – компонент,
стимулирующий выработку гликанов*, основных
составляющих поддерживающих тканей кожи.
Гипоаллергенно. Содержит Термальную воду VICHY.

Сокращение морщин в среднем на 2 уровня за один месяц.



Уровень 6



Уровень 4



Уровень 2

Оценка эффективности проведена 31 дерматологом
при участии 1000 женщин в европейских клинических центрах.



Пакет обязательной сертификации.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Диагностика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80



ДЕВИТТ УОЛЛЕС и ЛАЙЛА АЧЕСОН УОЛЛЕС
ОСНОВАТЕЛИ

Главный редактор: Э. Медведева
Редакторы: В. Кулагина, Е. Питерская
Технический редактор: С. Ермаков
Корректор: М. Таги-Заде
Секретарь редакции: О. Хвостик
Финансовый менеджер: И. Семенов
Директор по маркетингу: О. Беклемишева
Менеджер по производству: С. Егорова
Директор по рекламе: З. Чередниченко
Менеджер по рекламе: В. Косенко

© 2003 Издательский Дом Ридерз Дайджест
Воспроизведение в любом виде, полностью или
частями, на русском и других языках запрещено

Издатель: ЗАО «Издательский Дом Ридерз
Дайджест». Зарегистрирован в Министерстве
печати и информации Российской Федерации.
Свидетельство № 012399. ISSN 1018-3795

Адрес русской редакции:
119021, Москва, Zubovskiy bulvar, 17
тел. (095) 725-25-70, www.rd.ru

Отпечатано в типографии: R.R. Donnelley
Europe Sp. z o.o., Краков, Польша

Тираж: 500 000 экземпляров

Подписные индексы: 40909, 26194

Ридерз Дайджест Ассоосейшн, Инк. (США)
Председатель правления и
Генеральный директор: Томас О. Райдер
Главный редактор: Эрик У. Шрайер
Директор зарубежных изданий журнала:
Конрад Кишел
Президент, Европейские компании:
Йен К. Марш

Адрес Главной редакции: Reader's Digest,
Pleasantville, NY 10570, U.S.A.

Журнал «Ридерз Дайджест» издается
на **английском** [США, Великобритания,
Австралия, Канада, ЮАР, Новая Зеландия,
Индия, Азия], **испанском** [США, Латинская
Америка, Испания], **португальском**
[Португалия, Бразилия], **шведском**,
финском, **норвежском**, **датском**,
французском [Бельгия, Франция,
Швейцария, Канада], **немецком** [Германия,
Швейцария], **итальянском**, **голландском**
[Голландия, Бельгия], **китайском**, **русском**,
венгерском, **чешском**, **словацком**,
польском, **корейском** и **тайском** языках



Московский экономический институт

Лицензия уч.сер.А 000079 № 0077 от 10.11.02 Минобразования России

РЕКЛАМА

**Хотите получить достойное образование ЗАОЧНО,
по доступным ценам, не выходя из дома?**

Наш институт предлагает заочное обучение по индивидуальным планам и
графикам с применением дистанционных методов, без жесткого графика выезда
в учебное заведение. Удобная форма обучения, оплата со скидками, прием без
ограничений по возрасту. Прием на обучение — в течение всего года.

У Вас есть отличная возможность получить хорошую специальность!

- По программам высшего, второго высшего образования на факультетах
экономики и менеджмента по специальностям: **менеджмент организации**
бухгалтерский учет, анализ и аудит; управление персоналом.
- По программам среднего профессионального образования на факультетах
экономики, менеджмента и права по специальностям: **менеджмент;**
экономика и бухгалтерский учет; правоведение.
 - Профессиональная переподготовка, курсы.

123056, Москва, пер. Красина, д. 15, стр. 1, приемная комиссия МЭИ
тел. (095) 338-71-33, 254-44-32, 254-67-29, <http://www.noumei.ru>

Герои дня®

ПЕРЕКРЕСТОК СУДЬБЫ

Легкий ветерок обдувал лицо 35-летнего Роба Джинджери, когда он и его приятель неслись вечером на харлеях по пригороду Мемфиса в штате Теннесси. Рев мотоциклов заглушал все остальные звуки. Вдруг приятель Роба газанул и обогнал его.

Не желая отставать, Роб тоже дал полный газ. Стрелка спидометра показывала почти 200 километров в час. Роб рванул вперед, ощущая себя свободным и счастливым, и совсем забыл, что впереди поворот. Визжа тормозами, он врезался в бордюр.

Мотоцикл по инерции пронесся еще метров 60, налетел на второй бордюр и перевернулся в воздухе, выбросив Роба с сиденья. Результатом падения стали множественные ушибы, порванные сухожилия и несколько переломов, в том числе четыре перелома костей черепа, обломки кости застряли в мозге.

В больнице Роба срочно прооперировали. Но врачи сказали его родным, что надежды практически



Удивительное совпадение. — Робу было предназначено спасти три жизни там, где он сам чуть не погиб.

нет. Даже если Роб придет в себя, то останется инвалидом.

Невероятно, но через несколько часов к Робу вернулось сознание, а через четыре дня он выписался из больницы. Места перелома в его голове скрепляла 51 пластина.

Роб Джинджери любит повторять, что если Бог хотел заставить

его задуматься о жизни, проведя по краю гибели, то ему это удалось. Роб с головой ушел в работу электрика, его жизнь в одночасье настолько переменилась, что никто из новых знакомых не мог предположить, каким безрассудным и беспечным он был раньше. И что он был на волосок от смерти.

ЧЕРЕЗ год после аварии Роб ехал по той самой улице, на которой он чуть не погиб.

Стоял душный июльский вечер, и Роб вдруг увидел, как на перекрестке пикап тойота проскочил на красный свет. Послышался удар. Второй пикап врезался в тойоту и подбросил ее в воздух. Машина приземлилась колесами вверх.

Джинджери вызвал спасателей и побежал к перевернувшемуся автомобилю. Колеса все еще продолжали вращаться в воздухе. Сидевшую за рулем молодую женщину отбросило на сиденье пассажира. Удар о землю был такой силы, что двери заклинило.

Роб с огромным трудом открыл дверцу и вытащил женщину. Следом за ней из тойоты выбрался мальчик лет пяти. Закинув женщину на правое плечо и подхватив левой рукой ребенка, Джинджери понес обоих прочь от машины.

— «Скорая» уже едет, — сказал он.
— Все будет в порядке.

— В машине ребенок! — заплакала женщина.

— Вот ваш ребенок, — показал на мальчика Джинджери.

Но женщина продолжала рыдать: «Камилла, Камилла!»

Роб побежал обратно и с ужасом увидел, что в пикапе на заднем сиденье осталась девочка, горло которой сдавил ремень безопасности — он съехал на шею, когда машина перевернулась. Лицо девочки было серым и безжизненным, изо рта стекала струйка крови.

Перегнувшись через спинку переднего сиденья, Роб попытался отстегнуть ремень, душивший девочку, но не смог дотянуться до кнопки.

— Дайте нож! — крикнул он собравшейся толпе.

Вдруг он вспомнил, что у него с собой есть карманный нож, который он ранее обронил, а этим утром нашел на полу своей машины и сунул в карман брюк. Роб перерезал ремень и схватил девочку.

Она сделала судорожный вздох, но за ним ничего не последовало. Джинджери не был уверен, дышит ли девочка, однако он не решился тащить ее через окно, чтобы еще больше не навредить.

ДВИГАТЕЛЬ все еще работал, и Роба беспокоил распространившийся сильный запах бензина. Он пробрался на переднее сиденье и повернул ключ зажигания, понимая, что даже этим может высечь искру.

Спустя несколько минут приехала «скорая помощь». Роб как можно скорее покинул место происшествия. Если девочка была мертва,

он не хотел этого знать. Он не смог бы смотреть, как врачи бьются над тем, чтобы вернуть ее к жизни.

Дома его как током ударило. Ведь это случилось всего в нескольких сотнях метров от того места, где он разбился на мотоцикле.

Когда вечером Роб встретил полицейского, он не мог не спросить о судьбе девочки. Оказалось, ребенок выжил. Оставалось только удивляться, как смерть дважды дала себя провести на одной и той же дороге.

Через пару недель ему позвонила женщина и спросила, не он ли был на месте аварии. Он ответил «да».

— У меня ваш нож, — сказала женщина.

Благодаря тому, что на рукоятке было вырезано имя Роба, Вики О'Брайант удалось разыскать героя, спасшего ее и детей. Единственное, что Роб хотел услышать, — это как себя чувствуют дети.

— Полностью поправились, — ответила Вики. — Все в порядке.

— АНИТА БАРТОЛОМЬО, США

Солидарность по-соседски

СУБОТНИМ ВЕЧЕРОМ 2 февраля 2002 года Наталья Биккина, 24-летняя жительница Казани, вернулась из гостей и, уложив годовалого сынишку, легла спать. Она еще не успела заснуть, когда послышался странный шум со стороны лестничной площадки. Одевшись, Наталья вышла посмотреть, что происходит, и, увидев у соседских дверей мужчину с огромной набитой сумкой, сразу поняла, что стала свидетельницей квартирной кражи. Она была хорошо знакома с хозяйкой квартиры, Надеждой Андреевной Карташовой, и ее сыном Дмитрием, а также знала, что один раз в эту квартиру уже забирались воры.

Вызванная Натальей милиция приехала быстро, но преступники

уже успели скрыться. Наталья и тут помогла — она узнала молодого человека с сумкой, который жил на соседней улице, и подробно описала его. Когда задержали 21-летнего Андрея Масленникова и его подельника, выяснилось, что на их счету еще пять квартирных краж. «Свидетельницей я быть не боялась, — вспоминает Наталья. — Я скорее была возмущена, ведь я знала, что Дима отказывал себе во всем, покупая в дом технику. И в один момент они всего этого должны были лишиться».

Кроме благодарности соседей, Наталью за ее поступок ожидали грамота и ценный подарок от районной управы, который вручил начальник ГУВД Казани накануне Нового года.



L O R

Энди Макдауэлл использует оттенок 4.54.

БОЛЬШЕ НИ ОДНОГО СЕДОГО ВОЛОСА!
И СОВЕРШЕННО
ЗАЩИЩЕННЫЕ ВОЛОСЫ.

НОВЫЙ

EXCELLENCE
crème

экстразащитающая крем-краска
Эксэланс Крем



ЭКСТРАЗАЩИЩАЮЩАЯ КРЕМ-КРАСКА
С КЕРАМИДАМИ И ПРОТЕИНАМИ ЗАЩИЩАЕТ
И ВОССТАНАВЛИВАЕТ СТРУКТУРУ ВОЛОС
ИЗНУТРИ ВО ВРЕМЯ ОКРАШИВАНИЯ.

БОГАТЫЙ ЦВЕТ, КОТОРЫЙ СОВЕРШЕННО
ЗАКРАШИВАЕТ СЕДЫЕ ВОЛОСЫ.
ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

№1 В МИРЕ В КРАСКАХ ДЛЯ ВОЛОС

www.lorealparis.com

L'ORÉAL
PARIS

«Ты — красавчик!»

Путешествия позволяют нам взглянуть на себя глазами других

Эллиотт Хестер

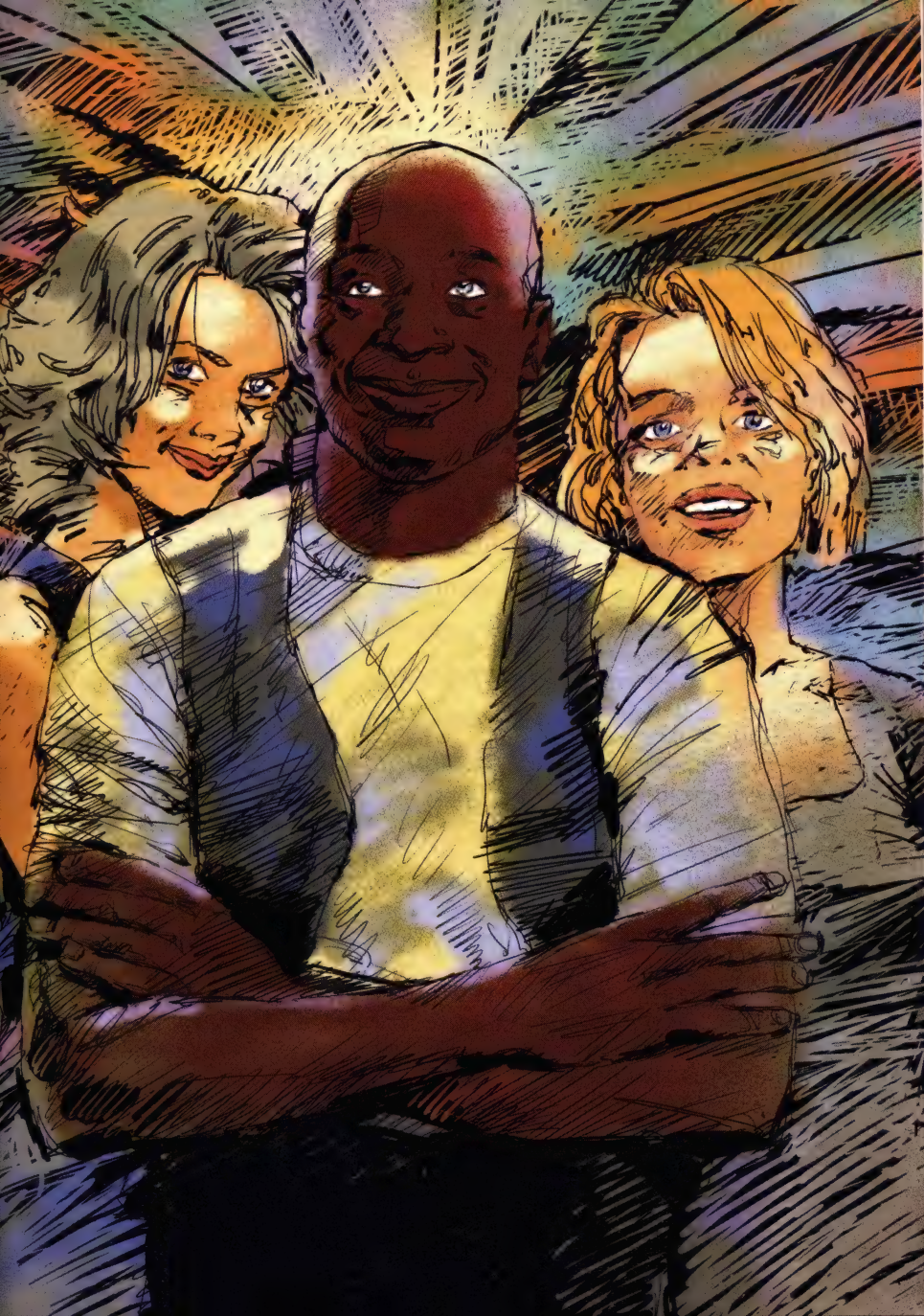
ПЕРВОЕ, на что я обратил внимание, — на меня все глазают. Как-то поздним январским вечером в Буэнос-Айресе, когда лето еще держало город в своих жарких, липких объятиях, я шел мимо многочисленных кафе на открытом воздухе и постоянно ловил на себе любопытные взгляды. Меня внимательно разглядывали, когда я ел пищу в ресторане «Пиола», наблюдали за мной в свете сверкающих огней дискотеки «Дивино Буэнос-Айрес». В половине пятого утра, потратив все силы и песо на незатухающую ночную жизнь города, я вернулся к себе в гостиницу, и портье, который клевал носом, тут же широко раскрыл глаза и уставился на меня. Все эти люди смотрели на меня не потому, что я был как-то экстравагантно одет, а просто потому, что я — чернокожий.

В отличие от некоторых других стран Южной Америки черноко-

жие в Аргентине — большая редкость, как дождь в Сахаре. 95 процентов 36-миллионного населения страны — белые выходцы из Италии и Испании. Остальные пять процентов — либо индейцы, либо метисы.

На следующий день я стоял возле отеля «Интерконтиненталь Буэнос-Айрес» на улице Морено и ждал, когда швейцар подзовет для меня такси. И тут две проходившие мимо женщины вдруг остановились и уставились на меня этим особым, аргентинским взглядом. Это не неприязненный взгляд, не тот злобный прищур недалеких людей с расовыми предрассудками, что заставляет быстрее биться сердца афроамериканцев, оказавшихся не в том районе моего родного Чикаго. Женщины смотрели на меня как завороженные.

Они бросились ко мне, быстро щебеча что-то по-испански. «Они хотят сфотографироваться с вами», — пояснил швейцар. Я расхохотался



Заметки на полях

— они вслед за мной. Эти две модно одетые аргентинские красавицы вели себя так, будто повстречались с кинозвездой.

Как бы лестно это ни было, но пессимист сказал бы, что это тоже своего рода расовая дискриминация, ведь в этой стране, где, по сведениям моего устаревшего справочника, «к неевропейцам обычно относятся неприветливо», на меня обращают внимание только из-за цвета кожи. А дома, в США, я ловлю на себе взгляды сотрудников службы безопасности магазинов, меня останавливают безо всяких на то причин подозрительные полицейские и смотрят на меня так, как будто я непрошенный гость в своей собственной стране. Но путешествия сделали из меня оптимиста. Если

бы я никуда не уезжал из Чикаго, я бы по-другому отнесся к двум белым женщинам, желавшим сфотографироваться со мной.

С 1982 года я побывал более чем в ста местах в 40 странах и понял, что быть отличным от других — будь вы черный среди белых, или гринго среди испанцев, или гигант среди пигмеев — это почти всегда причина повышенного к вам внимания.

Бывали случаи, когда мне приходилось слышать расистские оскорбительные замечания в свой адрес. Но значительно чаще, когда я путешествовал, ко мне относились очень хорошо.

Однажды в баре во Французской Полинезии я встретился с парой среднего возраста из Сиднея, и они признались, что я — первый чернокожий, которого они видят. Узнав, что я еду в Австралию и ищу место, где остановиться, они дали мне ключи от своей сиднейской квартиры. В нашем мире, полном опасностей — воображаемых и реальных, — в мире, где с хорошими людьми могут не общаться из-за их веры или цвета кожи, подобный добрый жест воспринимается как живительный акт человечности.

В других случаях меня баловали итальянцы, закармливали в индонезийских семьях, однажды загорелый мускулистый австралиец защитил меня от распоясавшихся хулиганов.

Что касается аргентинков, попросивших меня сфотографироваться с ними, то я с чистым сердцем согласился. После бесконечных «спасибо» между нами повисла тишина.

*Меня баловали
итальянцы,
закармливали в
индонезийских
семьях, однажды
загорелый
мускулистый
австралиец
защитил меня
от распоясав-
шихся хулиганов.*

И вдруг с двух сторон на мои щеки обрушились быстрые поцелуи.

Сама удивившись такому эмоциональному порыву, одна из моих престелстных почитательниц смущенно хихикнула и посмотрела мне в лицо. Между нами пробежала какая-то искра — что-то такое неувовимо нежное и чистое, что я не захотел это испортить, банально попросив номер ее телефона.

Я молча смотрел, как они удалялись. *Tu eres bonito!* — в один голос воскликнули женщины. («Ты — красавчик!»)

И вот, пока я ехал в такси по широкой и оживленной — как Елисейские полях — авеню, восхищаясь величественными зданиями XIX века, кофейнями, стильно одетыми пешеходами, вбирая в себя сверкающий городской пейзаж, я ощутил какой-то подъем. Все мои переживания из-за того, что я другой, ощущение того, что я чужой еще в одной незнакомой стране, растворились, как ложка сахара в чашке кофе.

Я, оказывается, красив — так же как и Буэнос-Айрес.

УЧИТЕЛЯ ГЛАЗАМИ УЧЕНИКОВ



После того как я устроился на работу в школу в Южной Каролине, моей жене пришлось остаться в Мэриленде по делам еще на год. Кое-кто из моих девятиклассников, которым я преподавал музыкальную культуру, все-таки никак не мог понять, почему же мы не живем вместе. Как-то раз, когда мы в классе слушали симфонию Бетховена, одна девочка спросила: «А дома вы слушаете такую музыку?»

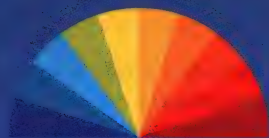
Когда я ответил, что слушаю, кто-то из учеников пробормотал: «Что ж тут удивляться, что его жена с ним не живет».

—ДЭВИД РОБЕРТС, США

Пару лет я учила первоклашек, потом стала преподавать во втором классе. У меня осталась та же классная комната и несколько прежних учеников, поэтому я решила сделать им сюрприз и обновить комнату. Я переставила мебель, принесла новые картинки и наглядные пособия и передвинула ковер, на котором дети сидят, когда я читаю им сказки.

Одна ученица, правда, не оценила моих стараний. Как сказала мне ее мама, девочке показалось, что все осталось, как было. «Но ей очень понравился цвет вашей новой помады», — добавила она.

—СЬЮ ХЬЮСОН, Канада



Konica

Результаты фотоконкурса на лучшую новогоднюю фотографию

«Благодарим всех
участников конкурса
на лучшую новогоднюю
фотографию!

Мы приятно удивлены
не только количеством
присланных работ,
но и их качеством.

Было нелегко
определить лучших, но
выбор сделан, и в этом
номере мы объявляем
результаты конкурса.

Еще раз спасибо
всем участникам!»



**Первый приз – цифровая камера
Konica KD - 400z**

**Вивюрский Евгений
г. Нижний Новгород**





Второй приз – фотоаппарат Konica Zup -150e
Савинская Юлия , Вологодская область, г. Черновец



Третий приз – фотоаппарат Konica Zup -150e
Узденова Ирина Николаевна, г. Карачаевск

Поздравляем победителей!





Станьте ближе друг другу

Как этого добиться? Это просто, и это совсем не то, о чем вы подумали

ПАМЕЛА РЕДМОНД САТРАН

ХОТИТЕ ЗНАТЬ, в чем секрет неразлучных пар? Не в интеллектуальных разговорах и не в фантастическом сексе — хотя, возможно, оба этих момента также присутствуют в их жизни. Их секрет в том, что они поняли, как важно быть внимательным и уметь проявлять добрые чувства.

Да, в этом вся суть: в доброте, нежности, заботливости, отзывчивости — в этих благородных и зачастую недооцениваемых качествах. «Те мгновения, когда вы тянетесь друг к другу душой и сердцем, и делают вашу любовь неподвластной времени», — говорит Лори Мур, автор книги «Творческая интимность».

Мы все по-доброму относимся к своим партнерам. Но самые счастливые пары делают это безо всяких

усилий и часто даже в те дни, когда они с трудом переносят друг друга. И не потому, что они менее эгоистичны, чем большинство из нас. Просто они поняли, что существует некая карма доброты: небольшое проявление нежности стимулирует ответные добрые поступки.

Попробуйте наладить свои семейные отношения, прибегнув к советам, которые мы даем в этой статье, и вы поймете, что доброта — универсальное средство.

1 Касайтесь друг друга — и не только в спальне

Вот одно из самых ярких воспоминаний о моей свадьбе: мы стоим у алтаря и моего будущего мужа буквально трясет от волнения. Я протягиваю руку, беру его ладонь в свою и сжимаю ее. Он в ответ сжимает мою руку.

Иногда самый добрый жест — это всего лишь прикосновение. Вот вы кладете ему руку на колено, почувствовав, что он изнывает от скуки во время ужина в малознакомой компании. Или он нежно прижимает вас к себе, чтобы подбодрить, перед тем как вы отправитесь на собеседование с возможным работодателем.

— Когда вы касаетесь друг друга, в организме вырабатывается гормон окситоцин, создающий ощущение покоя, — говорит Сандра Энн Тейлор, автор книги «Секреты привлекательности: универсальные законы любви, секса и романтики». — Это связывает вас физически и химически, и вы становитесь еще ближе друг другу.

Вам может показаться, что это не такая уж премудрость, но в суматохе жизни мы можем часами, а порой и сутками не касаться своих супругов.

2 Не забывайте о ритуалах

Чем больше добрых, пусть даже незначительных, поступков станет частью вашей повседневной жизни, тем более крепкими будут ваши семейные отношения. Перед началом рабочей недели, рассказывает директор далласского отдела по связям с общественностью Тейша ван де Коп, муж всегда моет ее машину

и заливает полный бак бензина, а она собирает для него вещи, которые он должен взять с собой, уходя на работу в понедельник (ключи, бумажник, портфель).

Забудьте о грандиозных жестах: подумайте о чем-то небольшом, личном и приятном. Дважды в неделю Сэра Питерсон, редактор из Нью-Йорка, не ложится спать до двух часов ночи, потому что ее муж — спортивный жур-

налист — должен закончить в эти дни свои обзоры. «Он говорит, что вовсе не возражает, если я буду спать, но я знаю, что ему так легче работать, — говорит она. — Приятно сознавать, что я могу ему в чем-то помочь, что мы вместе».

3 Вспомните то, чему вас учили в детском саду

Оказывается, эти волшебные слова — «пожалуйста», «спасибо», «извини» — весьма полезны и в семейной жизни.

— Когда вы живете с кем-то под одной крышей, незаметно получается так, что все ваши хорошие манеры куда-то исчезают, — говорит Тейлор. — Надо просто почаще вспоминать, что сказать «спасибо», если вам подали стакан воды, или извиниться, если вы сорвали на муже плохое настроение, — это способ показать свое уважение друг к другу.

*Любая похвала
может обеспе-
чить прекрас-
ное настроение
на целый день.*

L' O R É A L
PARIS

Сухие, жесткие,
непослушные
волосы?

ПОЛНОЕ
РАЗГЛАЖИВАНИЕ
ЗА 3 МИНУТЫ.



НОВИНКА

МАСКА

ELSÈVE

РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ

С НУТРИЛЕУМ®

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

L'ORÉAL
PARIS

Когда муж Ноэль Хотон стрижет лужайку возле их дома в Миннеаполисе, она благодарит его. Когда она просит его поменять памперс у их двухлетнего малыша, она всегда говорит «пожалуйста», даже если на самом деле ей хочется сказать: «Ребенку надо поменять памперс *сейчас же*».

4 Говорите друг другу комплименты

— Я взяла за правило не стесняться и говорить мужу вслух хорошие слова, — говорит Шелли Келли, мать девочек-двойняшек из Уэст-Ниака, Нью-Йорк. — Когда я говорю ему, что он прекрасно выглядит, надо его видеть — он светится, как рождественская елка. — Даже немудреная похвала, наподобие «как тебе идет эта рубашка», может обеспечить прекрасное настроение на целый день. Подумайте хорошенько: от кого еще он или она это услышат?

Почему так важны комплименты? «Мы живем в жестком мире, мире конкуренции, и часто бываем к себе слишком требовательны», — говорит Тейлор. Если вам говорят о том, что вы умны, красивы, остроумны, обаятельны, причем говорит это человек, чьим мнением вы особенно дорожите, — это все, что вам нужно, чтобы преодолеть неуверенность в себе.

5 Придумайте что-то неожиданное

— Мой муж иногда забегает ко мне в офис, потому что знает: я люблю с ним обедать, — говорит Карен Бейкос, директор отдела проверки из Нью-Йорка. — Однажды он зашел, когда меня не было. Я нашла на стуле записку: «Разберись-ка у себя на столе. Твой муж». Меня это рассмешило, и у меня весь день было хорошее настроение.

Или сделайте что-то, даже если вас об этом не просили. Женщина из Бостона обнаружила у себя на подушке квитанцию из химчистки. Муж, заглянув в ее список назначенных дел, увидел, что она собиралась почистить вещи, и сделал это за нее.

Конечно, делать эти маленькие сюрпризы гораздо труднее, если у вас плохо с деньгами. Но именно тогда добрый поступок приобретает наивысшую цену. Когда Шелли Келли была на пятом месяце беременности, ее муж Майкл потерял работу. «Я решила, что, если подбодрю его сейчас, все в конечном счете наладится». Она приготовила неожиданно для него праздничный ужин, чтобы отметить избавление от работы, которую он ненавидел.

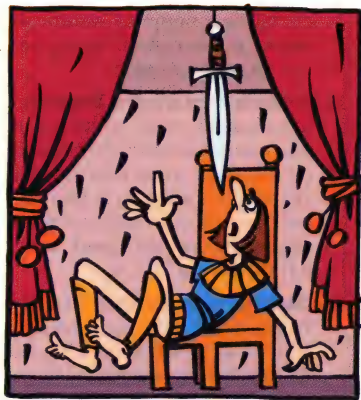
— Из-за того что я верила в него, он сохранил веру в себя и настроился на оптимистический лад, — говорит Шелли. ■

*«Из-за того
что я верила в
мужа, он сохранил
веру в себя»,
— говорит
Шелли.*

Сила слова®

Софья Луканина

В языке много образных выражений, в которых используются имена то неведомых никому, то всем известных людей, то библейских, то литературных персонажей. Проверьте себя: всегда ли вы четко представляете, что значат эти выражения? Переверните страницу и узнайте свои результаты.



1. тришкин кафтан — А: чужой костюм. Б: надувательство. В: старомодный наряд. Г: поспешное устранение недостатков.

2. пляска святого Витта — А: пожар. Б: подтасовка фактов. В: болезнь. Г: свистопляска.

3. панургово стадо — А: разброд-шайбание. Б: слепая толпа. В: жертвы мошенников. Г: коррумпированные чиновники.

4. средство Макропулоса — А: шантаж. Б: лесть. В: рецепт вечной молодости. Г: лекарство от всех болезней.

5. антонов огонь — А: домашний очаг. Б: зависть. В: гангрена. Г: пионерский костер.

6. правило Миранды — относится к А: механике. Б: медицине. В: кулинарии. Г: праву.

7. дамоклов меч — А: кровавая месть. Б: нависшая опасность. В: преграда. Г: ультиматум.

8. Аника-воин — А: мудрый полководец. Б: храбрец. В: трусливый задира. Г: новобранец.

9. подпоручик Киж — А: самозванец. Б: предатель. В: верный слуга. Г: мифическое лицо.

10. настасьины именины — А: загул. Б: неопределенное по времени событие. В: надуманный предлог. Г: чревоутодие.

11. аредовы веки — А: долголетие. Б: тяжелая жизнь. В: приговор. Г: срок заключения.

12. служить мамоне — А: изменить Родине. Б: заботиться о богатстве. В: ратовать за чистоту веры. Г: служить искусству.

13. шемякин суд — А: мудрый суд. Б: неправый суд. В: трудный выбор. Г: закрытый суд.

14. маланьина свадьба — А: грандиозный пир. Б: буйное торжество. В: скромное застолье. Г: тайное бракосочетание.

15. озопов язык — А: выразительный язык. Б: язык иносказаний. В: непонятный язык. Г: канцелярский стиль.

16. секрет Полишинеля — А: известный всем секрет. Б: страшная тайна. В: военная тайна. Г: секрет на двоих.

ОТВЕТЫ:

1. **трипкин кафтан** — [Г] поспешное и непродуманное устранение недостатков, которое влечет за собой новые.
2. **пляска святого Витта** — [В] нервная болезнь, сопровождаемая судорожным передергиванием мускулов лица или другой части тела, по имени св. Витта, от которого ждали исцеления больные-истерики во время эпидемии в Германии в XIV в.
3. **панургово стадо** — [Б] слепая толпа, бездумно следующая за кем-либо. Панург, герой романа Ф. Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль», бросил за борт корабля барана, остальное стадо последовало за ним и утонуло.
4. **средство Макропулоса** — [В] секрет вечной молодости. Героиня пьесы К. Чапека столетиями остается молодой благодаря средству д-ра Макропулоса.
5. **антонов огонь** — [В] народное название гангрены или заражения крови.
6. **правило Миранды** — [Г] юридический термин: следственные действия должны предваряться ознакомлением заключаемого под стражу с его правами.
7. **дамоклов меч** — [Б] нависшая опасность. Дионисий I посадил завидовавшего ему придворного Дамокла на свое место и подвесил на конском волосе меч над его головой.
8. **Аника-воин** — [В] трусливый задира. В «духовном стихе» Аника-воин гордился своей силой и хитростью, но, встретив Смерть, испугался и был побежден ею.
9. **подпоручик Киже** — [Г] мифическое лицо. В. И. Даль описал исторический анекдот: в результате ошибки писаря Павел I произвел в офицеры и позже повышал в звании человека, которого в реальности не существовало.
10. **настасьины именины** — [Б] неопределенное по времени событие. Есть несколько святых Анастасий, и их именины попадают на разные дни.
11. **аредовы веки** — [А] долготелie. От имени библейского патриарха Иареда, который по преданию прожил 962 года.
12. **служить мамоне** — [Б] заботиться только о богатстве. Мамона — божество богатства у некоторых древних народов.
13. **шемякин суд** — [Б] несправедливый, пристрастный суд. В XV в. была популярна повесть о князе Дмитрие Шемякине, который вершил скорый суд, основанный на произволе и корыстности.
14. **маланьяна свадьба** — [А] грандиозный пир. Именины св. Мелании приходятся на 31 декабря, и выражение «наготовить как на маланьину свадьбу» значило заготовить столько еды, сколько готовит хорошая хозяйка в канун Нового года.
15. **эзопов язык** — [Б] язык иносказаний, полный умолчаний. Греческий баснописец Эзоп был рабом и, опасаясь говорить прямо, обращался к аллегориям.
16. **секрет Полишинеля** — [А] секрет, известный всем. Полишинель — персонаж французского народного театра.

Оценка вашего знания слов

8-10 Хорошо 11-13 Отлично 14-16 Превосходно

Ну и денек!®

КАК-ТО РАЗ у моей мамы, которая работает медсестрой в отделении неотложной помощи, выдалась совершенно сумасшедшая вечерняя смена. Сначала к ним доставили женщину, которая родила в машине. Потом явился мужчина, который нес на руках безжизненное тело и кричал: «Помогите же мне, помогите!» А в разгар всей этой кутерьмы пациентка улизнула из психиатрической палаты, сорвала с себя одежду и стала бегать по коридору в чем мать родила.

Когда суматоха немного улеглась, мама позвонила домой.

— Ты просто не поверишь, какой у меня тут выдался вечер, — сказала она моему отцу.

— Не могу сейчас разговаривать, — перебил он. — Я смотрю «Скорую помощь».

—НИКОЛЬ СТЮАРД, США

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД у нас работала молодая неопытная практикантка. Однажды я спешно готовила к отправке почтовую корреспонденцию и попросила ее проставить на письмах печать нашей компании; потом их должен был подписать директор.

Забрав у нее письма, я опешила: все печати были простав-

лены вкривь и вкось. Но у меня не было времени перепечатывать письма, поэтому я положила их в папку и оставила ее на столе у директора.

Придя за папкой, я открыла ее, чтобы посмотреть, подписали ли он письма. Все они были подписаны, однако он оставил для меня запис-



Ну и денек!

ку: «Прошу вас, не ставьте печати, если вы выпили».

— ПАУЛА ВИЕГАШ ПЕРЕЙРА, *Португалия*

В КЛАССЕ, где я преподавала, было 25 детей в возрасте от шести до восьми лет. Однажды после обеда в класс вошел директор и вручил мне чек. Кто-то из детей поинтересовался, что это такое, и я объяснила, что эта бумажка позволяет мне брать из банка зарплату.

— Точно так же деньги за работу получают и ваши родители, — объяснила я.

— А где вы работаете? — удивился Роджер. — Вы ведь все время с нами!

— АННЕКЕ СТАЛ-ДЕ РАД, *Нидерланды*

Я ПРОВОДИЛ ОПРОС клиентов банка, выясняя, довольны ли они обслуживанием. После нескольких отрицательных отзывов я услышал от одной женщины, что банк работает превосходно — обслуживание прекрасное, начиная с парковки и заканчивая вежливостью кассиров.

— Между прочим, — добавила она, — передайте привет моей дочери. Она менеджер вашего банка.

— РЕЙ БЕРКХАЛТЕР, *США*

ОДНОМУ новичку, который пришел работать в наш полицейский участок, не терпелось показать, на что он способен. Однажды ночью, патрулируя улицы, он перedal по рации, что со стройки доносятся какие-то странные звуки. Он решил, что туда залезли воры.

К нему послали патрульную машину и подкрепление и все выходы со стройки заблокировали. Когда полицейские ворвались внутрь, они обнаружили, что шум производят бродячие кошки.

Я не мог сдерживать смеха, когда товарищи по службе поприветствовали вернувшегося со смены молодого полицейского громким «мяу!».

— ЖОЗЕ КАРЛУШ ПЕРЕЙРА ДИАШ, *Португалия*

СЕМЬЯ, в которой я работаю няней, только что переехала, и я никак не могла найти, где включается свет на кухне. Я спросила у трехлетней Джудит, не знает ли она, где выключатель. Оглядев комнату, она ответила: «Не знаю. Поищите в коробках».

— ПАТРИСИЯ-ЖУЛИ ЛЕБРЕН, *Канада*

ПОЖИЛАЯ женщина, владелица пяти пуделей, часто бывала в нашей ветеринарной клинике. Много лет она водила к нам своих собак на осмотры и процедуры. Она обожала своих питомцев. Но время шло, ее любимцы старели и наконец один за другим стали умирать. Когда умерла последняя собака, я думала, что она будет очень переживать. Однако она сказала: «Ну, вот и все. Пять лет назад один мой знакомый предложил мне стать его женой, но он не любил собак, и я ему отказала. Теперь, когда их нет, я могу наконец выйти за него замуж».

— Д. БЕНТЛИ, *Канада*

“Стоит процитировать”

Перечитать хорошую книгу — все равно что встретиться с другом, которого давно не видел.

—КАРЛОС МАТИНЕС ВАСКЕС

Три группы людей тратят чужие деньги: дети, воры и политики. За всеми тремя нужен присмотр.

—ДИК АРМИ, «Фридом революшн»

Когда ты мечтаешь о пирожном, это мечта, а не само пирожное. Когда же ты мечтаешь о путешествии, ты уже путешествуешь.

—МАРЕК ХАЛЬТЕР

Джаз — это демократия в музыке.

—УИНТОН МАРСАЛИС

Способность сосредоточиться на главном — первый признак наличия интеллекта.

—РОБЕРТ ДЖ. ШИЛЛЕР, «Изобилие»

Между рождением и смертью мы испытываем счастье любить и быть любимым. Нет счастья выше

Время — это бог, который все расставляет по местам.

—СОФОКЛ, «Электра»

Не бойтесь совершенства — оно недостижимо.

—САЛЬВАДОР ДАЛИ, «Дневник гения»

и полнее этого, если оно длится. Ведь время идет на пользу любви, как оно идет на пользу благородным винам.

—ЛИЗБЕН ГАНЬОН

Не можешь укусить — не скаль зубы.

—Еврейская пословица

Медицина сделала такой огромный скачок, что почти не осталось здоровых людей.

—ДЖ. Г. М. РОСМАЛЕН, цит. Л. ДЕ БРЕЙН

Я лучше буду работать с тем, кто хорошо делает свое дело, но не любит меня, чем с тем, кто меня любит, но в работе полный профан.

—СЭМ ДОНАЛДСОН

Мгновение победы слишком коротко, чтобы жить ради него и ни для чего больше.

—МАТИНА НАВРАТИЛОВА

Ваш новый имидж

Шампуни и кондиционеры HERBAL ESSENCES

В моде естественность!

HERBAL ESSENCES – это натуральный продукт для современной городской женщины, жизнь которой насыщена, полна событиями. Шампуни и кондиционеры **Clairol Herbal Essences** уникальны по своему составу, 99% которого – это натуральные ингредиенты: экстракты тимьяна, ромашки, розы, цветов апельсина, жасмина, календулы, лаванды, соевые и овсяные протеины. Созданный на основе чистой родниковой воды, **HERBAL ESSENCES** обладает неповторимым пьянящим цветочно-травяным ароматом.



Иметь здоровые, блестящие волосы так же естественно, как и использовать **HERBAL ESSENCES**.

PUPA – коллекция make-up Весна 2003



Весенняя коллекция декоративной косметики **SOFTNESS** от **PUPA** представлена прозрачной, легкой, теплой палитрой в нежно-розовых тонах. **SOFTNESS** от **PUPA** предлагает 4 оттенка помады с микронизированными жемчужинами, сверкающий блеск для губ, воздушные, тонкие тени для век шести оттенков и компактные румяна «эффект-шелк».

SOFTNESS – атмосфера новой весны от **PUPA**

Шампунь от перхоти DERCOS с Дисульфидом Селена

Зуд и шелушение кожи головы, болезненно тусклые волосы, не говоря уж о том, что нет никакой возможности надеть свое любимое маленькое черное платье. Как известно, причиной возникновения перхоти являются микроорганизмы грибкового происхождения, избыточное присутствие которых на коже головы вызывает воспалительную реакцию.




Специалисты Лабораторий **VICHY** разработали новый шампунь от перхоти **DERCOS** с Дисульфидом Селена, широко известным среди дерматологов противогрибковым компонентом. Распределяясь по коже головы, он подавляет жизнедеятельность микроорганизмов, препятствует их размножению и отшелушивает частицы перхоти, действуя совместно с салициловой кислотой.

Шампунь **DERCOS** от **VICHY** благодаря своему уникальному составу быстро устраняет перхоть, снимает раздражение и зуд, препятствуя повторному появлению перхоти в течение длительного времени. Он также обладает мягкой и приятной текстурой, свежим и легким ароматом листьев мяты, хорошо пенится и легко смывается, возвращая волосам утраченный блеск и жизненную силу.

NOVADIOL NUIT – НОВАДИОЛ Ночной крем

С определенного возраста вследствие снижения гормональной активности существенно ускоряется процесс старения кожи. Она становится сухой, вялой, дряблой и как бы «обвисает». Специалисты Лабораторий **VICHY**, детально изучив процесс гормонального старения кожи, дали ему общее определение: снижение плотности кожи. В ночное время из-за горизонтального положения тела замедляется лимфоотток. В результате утром лицо выглядит отечным и «помятым». Основываясь на проведенных исследованиях, специалисты Лабораторий **VICHY** разработали новое средство для увядающей кожи лица и шеи специально для женщин старше 50 лет. **NOVADIOL NUIT** от **VICHY** – ночной крем, содержащий Фито-Флавоны, Биофенон™ (экстракт лесного бука + кофеин), абрикосовое масло и Термальную Воду **VICHY**. Крем уменьшает отечность, разглаживает кожу после сна и повышает ее плотность. А нежирная гелеобразная текстура и нежный запах зеленого чая делают использование ночного крема **НОВАДИОЛ** особенно приятным.





**Единая европейская валюта,
три года использовавшаяся
в расчетах, с 1 января 2002 года
вступила в наличное обращение.
Россияне проявляют к ней
растущий, но все-таки
сдерживаемый привычной
любовью к доллару интерес**



АПРЕЛЬ 2003



ИЛИ



**Что
выберут
россияне?**

Людмила Лебедева

М

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ,
что это за валюта? —
с этим вопросом мы
обратились к прохо-

жим, спешившим по своим делам, в
один из будничных дней конца зимы.
В руках у тех, кто проводил опрос,

была банкнота в пять евро. Двое из троих узнавали единую валюту Европы. Результаты дальнейших расспросов показали, что две трети респондентов продолжают доверять доллару больше, чем евро. Только треть опрошенных признались, что за прошедший год стали доверять евро больше, чем доллару.



рый приходится пятая часть мировой торговли.

До введения евро доллар фактически монополизировал умы, кошельки и в какой-то степени счета российских граждан. Но с появлением новой мировой валюты в наличном обращении у рядовых граждан возникло много насущных вопросов. Ответы на вопросы, которые волнуют большинство из нас, дают Алексей Грабаров, главный экономист Управления стратегического планирования Сбербанка России, Константин Корищенко, заместитель председателя Банка России, и Александр Лившиц, заместитель генерального директора по международным и специальным проектам «РУСАЛ».

Евро и доллар — это соперники или союзники? Может ли одна из этих валют устоять в случае краха другой?

А. Лившиц: Евро и доллар — неразлучная пара, это танго вдвоем, которое будет продолжаться еще довольно долго. Может ли одна из валют устоять против краха другой? Обязательно устоит, потому что краха не будет, хотя бы по той причине, что несколько десятилетий действует механизм взаимной поддержки мировых валют. Семерка

Появление евро на рубеже столетий стало одним из наиболее значительных мировых событий, по масштабам и долгосрочности воздействия выходящих далеко за пределы Европы. Страны еврозоны с населением около 305 миллионов человек представляют один из крупнейших рынков мира, на кото-

ведущих экономик мира в редких критических случаях включает этот механизм, так как резкие колебания курсов валют не выгодны никому.

А. Грабаров: За этими валютами стоят две крупнейшие, наиболее эффективные (и, следовательно, наиболее привлекательные для инвесторов) экономические системы мира. Не случайно центральные банки всех стран формируют свои

валютные резервы именно в этих валютах. Гипотетически, если валютный кризис обрушится на экономику США или Евросоюза, проблемы будут испытывать практически все страны мира. В этом смысле евро

и доллар скорее союзники, чем соперники, хотя применять такие термины к экономическим категориям, на мой взгляд, не вполне корректно.

Как будет меняться обменный курс рубля по отношению к евро и доллару в ближайшей перспективе?

К. Корищенко: Если ответить коротко, то — плавно. Если же говорить более пространно, то ЦБ постоянно проводит целенаправлен-

ную политику по воздействию на обменный курс рубля. В этой связи у предприятий и населения уже сложились устойчивые ожидания: все привыкли к тому, что курс рубля к доллару изменяется стабильно и предсказуемо. На сегодняшний день нет необходимости это пересматривать.

А. Грабаров: У ЦБРФ есть все возможности для укрепления реального, скорректированного на

рост цен курса рубля. С учетом планируемого уровня инфляции это означает, что номинальный курс рубля к доллару продолжит снижаться темпами, сравнимыми

с показателями двух последних лет (это пять-семь процентов). Темпы снижения курса рубля к евро могут быть несколько выше, поскольку в настоящее время на мировом рынке сформировалась тенденция к росту евро против доллара.

Может ли евро вытеснить доллар на российском национальном денежном рынке?

А. Лившиц: Евро будет теснить доллар очень медленно, поскольку Россия очень большая страна, к то-

Массовый спрос населения на евро чреват возникновением дефицита единой европейской валюты и резким ростом курса евро.

му же она не входит в зону евро. Ко всему прочему россияне консервативны в своей страсти к сбережениям и структуре сбережений. Подстегивать этот процесс не нужно, но ему не нужно и мешать. Наличный евро должен быть в банках в достаточном количестве, в том числе и в областных центрах. Если человек захотел обменять доллары на евро, он не должен услышать в ответ: «Евро нет».

А. Грабаров: Россия традиционно связана с Евросоюзом тесными экономическими связями. Около 40 процентов импортных товаров поступают к нам из Европы. Она же является основным потребителем наших товаров — нефти, газа, леса, металлов, продукции химической промышленности. С каждым годом растет поток российских туристов, выезжающих в Европу, и граждан стран Евросоюза, посещающих Россию. Эти связи делают практически неизбежным увеличение оборота как безналичного, так и наличного евро в России. Этот процесс замечен уже сейчас. В частности, доля евро в общем объеме покупок и продаж валюты клиентами через отделения Сбербанка России в последнее время растет весь-

ма высокими темпами. Это объективный процесс, которому нет альтернативы.

К. Корищенко: Может ли евро потеснить доллар с наличного де-

нежного рынка? Я считаю, что это маловероятно. Для этого нужно, чтобы все те люди, которые держат сейчас наличные доллары, значительную часть своей наличности поменяли на европей-

На сегодняшний день процентные ставки по вкладам в евро в большинстве банков ниже, чем по вкладам в долларах.

скую валюту. Процесс это масштабный: при действительно массовом спросе населения на евро он чреват возникновением дефицита единой европейской валюты и резким ростом курса наличного евро. Следовательно, на практике трансформация долларовых сбережений в евро — процесс не простой и не быстрый.

Стоит ли рядовому россиянину, сбережения которого составляют три тысячи долларов в наличной форме, беспокоиться о соотношении доллара и евро? В том случае, если эти сбережения размещены на валютном счете в банке, стоит ли перевести их из доллара в евро?

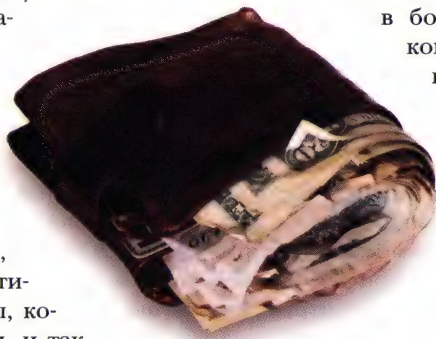
А. Лившиц: Если есть желание, свободное время и интересно, можно следить за курсом и смотреть: сегодня за один евро дают один доллар десять центов, давай я евро куплю, а завтра будет 0,9, давай назад. Но здесь есть большой риск не уследить. Особенно если сбережения небольшие, можно потерять деньги, но не из-за краха валюты, а из-за небольших потерь при всех этих перепадах. Если вы не профессионал, то лучше не суетиться. Можно разнообразить виды сбережения и хранить половину денег в долларах, а половину — в евро.

Если речь идет о сбережениях, размещенных на валютном счету в банке, совет дать практически невозможно. В этом случае ваше благополучие зависит от того, в каком банке вы храните деньги, какие проценты платит банк по валютному вкладу в евро и в долларах, многое зависит от типа счета, от суммы, которую вы вложили, и так далее. Здесь я ничего не могу советовать, это не так сложно выяснить в самом банке. Но при этом нужно отдавать себе отчет в том, что в каждом банке будут говорить, что самые лучшие условия у них.

А. Грабаров: Я думаю, владельцу трех (равно как пяти и десяти) тысяч наличных долларов бес-

покоиться не стоит. Даже с учетом отмены налога на покупку наличной валюты с 1 января 2003 года операция по продаже долларов с последующей покупкой евро может оказаться убыточной, поскольку банки, как правило, устанавливают значительную разницу между курсами покупки и продажи. Кроме того, евро пока остается менее ликвидной валютой в сравнении с долларом — далеко не все обменные пункты предлагают населению услуги по покупке-продаже евро даже в крупных городах, не говоря уже о глубинке. Владельцу банковского вклада в долларах также пока нет смысла переоформлять его в евро. Дело

в том, что сегодня процентные ставки по вкладам в евро в большинстве банков ниже, чем по вкладам в долларах. И гарантии, что эта разница будет компенсирована ростом курса евро к доллару, никто не даст.



Если бы вы лично принимали решение о размещении суммы, эквивалентной трем-пяти тысячам долларов, поместили ли бы вы ее на банковский счет или оставили в наличной фор-

ме? В какой пропорции вы разделили бы эту сумму между рублями, долларами и евро?

К. Корищенко: Лично я предпочел бы держать такой объем денег в наличной форме, так как в данном случае ликвидность капитала предпочтительнее ожидаемых процентов по вкладам. Но очевидно, что каждый человек сам для себя определяет тот суммарный порог накоплений, после которого он готов частично пожертвовать свободой обращения с деньгами ради прибыли.

Что касается выбора валюты, то в самом общем случае я бы поделил активы поровну между долларами и евро. Если же брать в расчет рубли, то в этом случае активы можно поделить на три равные части — метод, очевидно, нехитрый, но навскидку что-то более изощренное предложить сложно. Предпочтение какой-то одной валюты делает процесс сбережений граждан делом более рискованным, чем простейшая диверсификация наличных активов.

А. Грабаров: Для меня альтернативы между наличностью и банковскими вкладами не существует.

Если деньги не понадобятся в течение года, их, вне всяких сомнений, надо разместить в доходные активы. Держать деньги «под подушкой» — значит терять их, хотя бы потому, что из-за роста цен через год вы не купите на них столько же товаров, сколько можете купить сегодня.

Что касается выбора валюты, то сегодня рублевые вклады более привлекательны, поскольку теку-

щие процентные ставки по ним превышают расчетные рублевые ставки (это сумма ставок по вкладу и прогнозируемого годового темпа прироста курса доллара) по вкла-

Многое будет зависеть от динамики доверия к евро, а также от поведения доллара, который пока ближе российским гражданам.

дам в долларах. С учетом того, что никаких потрясений на валютном рынке в ближайшее время не ожидается, я бы разместил всю сумму на рублевом вкладе.

В принципе этими соображениями я руководствовался бы, принимая решение и на трехлетний срок. Однако в этом случае вам следовало бы задуматься о том, что вы можете увеличить доходность своих инвестиций, разместив часть средств в альтернативные финансовые инструменты. Это могут быть так называемые металлические счета в

банке (их доходность зависит от динамики цен золота на мировом рынке), паевые инвестиционные фонды, государственные облигации, наконец, ликвидные акции и облигации крупнейших российских компаний.

А. Лившиц: Я бы, наверное, положил деньги на банковский счет. Более того, завел бы банковскую карту. Конечно, карта удобна в крупном городе, в Москве ее можно использовать даже для мелких покупок. Как правило, ею можно пользоваться и за границей. В высшей степени удобно, не надо ничего декларировать, писать бумажки, таскать наличные в карманах, держать руками за эти карманы, чтобы не вытащили. Но заводить карту нужно только в том банке, которому вы полностью доверяете, а это уже дело интимное.

Возможность диверсификации валютной наличности и банковских сбережений населения лишь подтверждает проверенную поколениями мудрость: не клади все яйца в одну корзину. Тем более это актуально сегодня, в эпоху глобализации, усложнения экономических и политических отношений между странами, финансовой неустойчивости.

Сколько быстро и принципиально россияне изменят структуру своих сбережений в пользу евро за счет американского доллара, покажет время. Многое будет зависеть от динамики доверия к новой валюте, а также от поведения доллара, который пока остается значительно более близким менталитету российских граждан.

Н Е О Ж И Д А Л А

Однажды мы с подружкой стояли у школы и вдруг увидели нашего приятеля Лукаса. Он болтал с каким-то молодым человеком около своей машины. Моя подружка очень обрадовалась Лукасу и побежала с ним поздороваться. Она поцеловала его в щеку, и второго парня заодно. И чуть не хлопнулась в обморок, когда этот парень взял грязную тряпку и стал мыть машину Лукаса.

—ДЕНИЗ СПОНСА КИРОГА, *Перу*

На школьных соревнованиях мой семилетний сын участвовал в забеге на сто метров и бежал вторым.


Когда я вскочила и криками стала его подбадривать, он внезапно изменил курс, подбежал ко мне и спросил: «Что ты сказала, мам?»

—ТАСНИМ САЛИМ, *Великобритания*



РД Место встречи

Филипп Киркоров



Свой 34-й день
рождения Филипп
Киркоров встречает
в новом статусе

Я всегда ОБЫЛ сам себе продюсер

Илья Волков и Наталья Кириченко

К ТИТУЛУ СУПЕРЗВЕЗДЫ заслуженный артист России Филипп Киркоров теперь добавил титул продюсера, реализовавшего крупный международный проект под названием «Мюзикл “Чикаго”». Об открытиях своей новой профессии Киркоров рассказывает нашему корреспонденту.

ФОТО: © МАКС ВАДУКУЛ

О труде продюсера Филипп Киркоров знает не понаслышке, потому что, как он сам говорит: «Я всегда был сам себе продюсером».

— Еще студентом Гнесинки я часто засиживался в доме звукозаписи, дневал и ночевал на «Маяке», — вспоминает Филипп. — Потом сам записывал песни на «Мелодии». Меня учила жизнь, и самым ценным был негативный опыт — критические ситуации учат лучше всего. Поверьте, их у меня было предостаточно. Просто я не выношу на публику свои переживания.

К началу работы над «Чикаго» Филипп уже успел приобрести опыт работы с другими артистами. «Я стараюсь помогать молодым, —

время своей очередной поездки в Нью-Йорк. Именно тогда на семейном совете с Аллой и возникла идея поставить «Чикаго» в России. В подобном замысле, кстати, нет ничего неожиданного, мюзиклы всегда увлекали и Аллу, и Филиппа. Оба артиста всегда старались сделать из своих сольных концертов полноценные представления, не лишённые драматургии, а «Рождественские встречи» Аллы Пугачевой смело можно называть одним из первых российских мюзиклов.

Впрочем, попытки ставить свое — это одно дело, а замахнуться на международный проект — совсем другое. Прежде чем американские менеджеры дадут добро на использование своей марки, они должны быть уверены, что иностранный

Ступени признания: русскую версию голливудской экранизации «Чикаго» озвучивают артисты, занятые в проекте Киркорова

говорит он. — Два года назад в моей программе выступала группа «Ультра», в прошлом году «Дискомафия» объездила со мной всю страну. Но у меня не коммерческий интерес, мне не нужны проценты с выступлений ребят, главное — личная симпатия к ним и их музыке». Сейчас сотрудничество эстрадного гиганта с поп-молодежью прервано ради нового, более масштабного проекта.

Впервые мюзикл «Чикаго» Киркоров увидел шесть лет назад, во

продукт под названием «Мюзикл «Чикаго»» ничуть не хуже того, что «продается» каждый вечер на Бродвее. Таким образом, на Киркорова как на российского продюсера обрушились многочисленные проблемы, среди которых особенно выделялись две. «Во-первых, финансы, — утверждает Филипп. — Сегодня нужно вложить немало средств, чтобы получить достойный результат. Необходима качественная световая и звуковая аппаратура, совре-



Взгляд оптимиста. — «У меня есть основания полагать, что российский шоу-бизнес наконец-то становится другим».



Принципиальная позиция. — «Чем успешнее наши конкуренты, тем интереснее нам делать что-то новое».

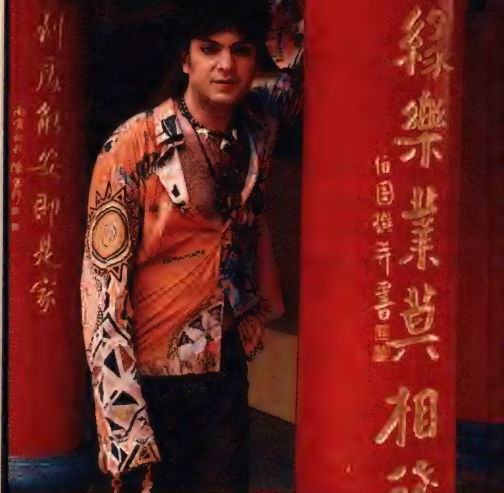
менные декорации, костюмы и многое другое. У «Чикаго» не было спонсоров, нам пришлось брать кредит. Во-вторых, сложно было набрать труппу: в нашей стране практически отсутствует школа подготовки артистов для мюзиклов. Все претенденты проходили серьезный конкурсный отбор, который шел полтора месяца с десяти утра до пяти вечера».

За всем этим процессом тщательно следили американские постановщики, которые на несколько месяцев поселились в Москве. Для них была важна каждая мелочь, и поэтому жизнь Филиппа Киркорова как

продюсера стала все меньше напоминать жизнь поп-звезды. Филипп появлялся в очень странных местах. То на таможне, потому что возникли проблемы с ввозом сцены, изготовленной по специальному проекту в Австралии, то в троллейбусном парке. «Я очень дотошный продюсер и считаю своим долгом всюду совать свой нос, — поясняет Филипп. — Если есть возможность поехать в троллейбусный парк, я обязательно посмотрю, как обклеивают троллейбусы рекламой мюзикла «Чикаго». Или поеду в типографию — посмотреть, как печатают афиши и открытки. Ведь красный цвет должен быть определенно-го оттенка, буква *o* должна быть обрезана точно, как в контракте, а слово *мюзикл* написано под буквами *a* и *g*, а не под *h* и *i*.

Звездная пара. — Уже десять лет они вдохновляют друг друга.





На съемках новых клипов. — Завершив свою поездку в Малайзию, Филипп Киркоров начал весенний сезон с двух кон-



цертов в ГЦКЗ «Россия» и выступил в роли ведущего новой телепрограммы «Утро с Киркоровым».

Эти детали принципиальны для моих американских партнеров, и я уважаю их за это».

Продюсера больше всего занимает вопрос: на кого пойдет зритель? Даже самые талантливые новички не смогут сразу привлечь внимание публики так, как это делают уже известные артисты. «В нашем спектакле примут участие приглашенные звезды, — уверен Филипп. — Мою роль адвоката Билли Флинта могли бы сыграть Лев Лещенко и Владимир Винокур, Геннадий Хазанов мог бы стать Эймосом. Если Кристина Орбакайте найдет время между гастролями, она сможет играть Велму хотя бы раз-другой в месяц. Алла Борисовна? Почему бы и нет? Хотя в работе над постановкой Алла уже замечатель-

но сыграла роль идейного вдохновителя».

Киркоров, как и другие продюсеры, работающие в Москве, сталкивается с проблемами объективного порядка. Во всем мире мюзиклы — это часть туриндустрии больших городов. Жизнь, которая кипит на Бродвее, предназначена в первую очередь не для жителей Нью-Йорка, а для любознательных туристов. «Московский Бродвей» ничтожно мал по сравнению с американским, однако и его пока чересчур много для столичных потребителей. Попытки ежедневно давать подобные представления, конечно же, служат

Уроки жизни. — «Просто
я не выношу на публику свои
переживания».





Дарить счастье. — Перевоплощения даются ему с удивительной легкостью и явно доставляют удовольствие.

пока авансом для властей, которые давно должны побеспокоиться о туристической привлекательности города. Желание ехать в столицу, чтобы потом сказать: «Был, Красную площадь видел, по музеям ходил, на “Чикаго” попал», у людей есть, однако возможностей найти гостиницу по карману и рассчитывать на адекватный сервис пока маловато.

Трагические события на Дубровке нанесли удар и по «Чикаго», спрос на который начинает восстанавливаться только теперь. Говорят, что у конкурентов Киркорова и К^о дела идут иногда получше, но сам Филипп воспринимает такие заявления спокойно. «Слишком очевиден заказной характер некоторых рецензий на “Чикаго”, — уверен Киркоров. — Поверьте, я имею возможность заказать разгромные статьи на все мюзиклы, идущие в Москве,


но никогда не сделаю этого. Чем успешнее наши конкуренты, тем интереснее нам делать что-то новое».

А планы у продюсера Киркорова очень смелые. Во-первых, он верит в успех «Чикаго»: «Мои американские партнеры назвали русскую версию мюзикла одной из самых удачных, а играют спектакль уже в двадцати девяти странах». Кроме «Чикаго», Филипп думает и о новых проектах. «Сейчас мы уже обдумываем следующий мюзикл — “Виктор, Виктория”, — делится планами Филипп. — К тому же Алла работает над своим собственным мюзиклом. Это — сценический вариант биографии одной известной личности».

Помимо этого, Филипп не намерен забрасывать и поп-карьеру, несмотря на то что российская музыкальная индустрия, по мнению Киркорова, далека от идеала. «В нашем шоу-бизнесе все поставлено с ног на голову, — заявляет Филипп. — И виновато в этом наше законодательство, которое не защищает артистов от пиратов. А телевидение? Во всем мире артисты получают деньги за участие в телепрограммах, а у нас они сами платят, чтобы показаться в эфире. Только две-три телекомпании строят свои отношения с артистами на некоммерческой основе. А радует меня нынешняя артистическая молодежь. Для них главное — работа. Это западный менталитет, дающий основание думать, что наш шоу-бизнес наконец-то становится другим».

Партнеры. — Алла Пугачева и Филипп Киркоров вместе планируют новые постановки.





**Пам Сика со своим
мужем Троем, сынишкой
Троем-младшим и Булли-
том.** — «Если вы поможете
животному, это обязательно
обернется для вас добром».



Шестое ЧУВСТВО

*Друзья в один голос советовали
ей усыпить собаку, она была
старой и очень больной*

Крис Боджалиан

Когда Голливуду понадо-
бится для съемок очеред-
ная чудо-собака, вряд ли
кто-либо выберет Буллита
из Беллпорта, Лонг-Айленд. Бул-
лит, 15-летний золотистый ретривер
с поседевшей от старости мордой,
уже с трудом передвигается. У него
слабое сердце, опухоли. Даже хозяйева
из тех, что души не чают в своих пи-
томцах, давно бы усыпили его.

К счастью, хозяйка Буллита — Пам Сика, женщина, которая понимает, что значит дружба и как важно сохранять веру.

ПАМ и ее муж Трой Сика живут в скромном, но ухоженном одноэтажном доме с красновато-коричневой крышей, перед которым от крыльца до ворот тянется дорожка, обсаженная аккуратно подстриженными вечнозелеными деревьями и кустарниками. Дом их находится в тихом жилом районе недалеко от Грейт-Саут-Бей, разделяющего Лонг-Айленд и Файр-Айленд. Пам работает барменшей в фешенебельной гостинице, Трой — авиадиспетчер.

В апреле 2000 года Пам узнала, что в печени у ее любимца Буллита появилась опухоль размером с горошину. Учитывая возраст собаки, д-р

ным щенком в подарочной корзине у парадной двери с красным бантиком, завязанным вокруг шеи, и открыткой со словами: «Ты будешь моей мамой?»

Больше десяти лет собака и была в каком-то смысле ее ребенком. Пам и Трой пытались завести ребенка не один год, и, хотя ей удавалось забеременеть четыре раза, каждая беременность заканчивалась выкидышем. «Вся моя жизнь была в моих животных, потому что врачи сказали, что детей у меня не будет», — рассказывает Пам. Ей был 41 год, когда она узнала страшную новость про Буллита.

К августу опухоль разрослась, и д-р Кангро понял, что супругам предстоит нелегкий выбор. «Опасность опухолевидных образований в печени заключается в том, что они могут лопаться и кровоточить. Разрыв грозил кровоизлиянием со смертельным исходом», — вспоми-

Буллит громко лаял и прыгал, а потом попытался потянуть Пам в спальню.

Лоренс Кангро предложил просто понаблюдать за дальнейшим ходом болезни.

Пам страшно переживала. Ей случалось и раньше терять домашних животных, но с Буллитом ее связывали особые отношения. Он появился в ее жизни полуторамесяч-

нает Кангро. Но делать операцию собаке в таком возрасте было очень рискованно, к тому же и стоит она не одну тысячу долларов.

— Я знаю по опыту, на дорогостоящую операцию ради такой старой собаки пошел бы, возможно, один человек из десяти, — говорит Кангро.

Но Пам и Трой были к этому готовы, даже если им придется потуже затянуть пояса. В итоге у них ушло почти пять тысяч долларов на анализы, операцию и послеоперационный уход. «И друзья, и родственники говорили, что это просто безумие тратить такие деньги на собаку, — вспоминает Пам. — Но Буллит был моим другом, который прожил со мной рядом лучшие годы моей жизни. Как я могла не сделать этого для него?»

Трой и Пам обратились к священнику за благословением для своей собаки, и 1 сентября 2000 года кардиолог и хирург-ветеринар удалили Буллиту опухоль из печени.

Буллит не только перенес эту операцию, но и удивил врачей тем, что, отойдя от наркоза, захотел есть. Несколько дней спустя он уже был дома с хозяевами.

Это было маленькое чудо, а годом позже случилось еще одно чудо. Проводя с мужем отпуск в парке «Диснейорлд», Пам сделала домашний тест на беременность, и результат оказался положительным.

Прекрасно осознавая, что это ее последний шанс, Пам сделала все от нее зависящее, чтобы сохранить ребенка. Всю осень и зиму она постепенно уменьшала рабочую нагрузку, пока не дошла до двух вечеров в неделю. А на седьмом месяце, по совету наблюдавшего ее врача, она совсем ушла с работы.

Трой Джозеф Сика родился в 11 часов 32 минуты 10 апреля 2002 года с

глазами цвета лунного камня с голубым отливом и густой щеточкой каштановых волос.

Еще до того, как привезти малыша домой, Пам подготовила Буллита к появлению нового члена семьи. Она попросила мужа отнести собаке пеленку, в которую малыш был завернут в больнице, чтобы собака освоилась с новым запахом.

В тот первый вечер Буллит затащил пеленку на свою удобную подстилку на кухне, где он всегда спит. И если у Пам и были какие опасения насчет того, что Буллит будет ревновать ее к ребенку, они тут же развеялись, едва они внесли малыша в дом.

— Сын и собака тут же ладили, — говорит Пам. — Когда ребенок плакал, Буллит поднимал голову, чтобы убедиться в том, что я или Трой подошли к нему.

Около пяти часов утра 1 мая, две недели спустя после приезда домой, Трой спал, лежа на спинке, со всех сторон обложенный подушками на кровати в родительской спальне. Его отец принимал душ перед уходом на работу, а Пам на кухне подогревала бутылочку.

Вдруг позади нее в дверном проеме появился Буллит, он лаял и высоко подпрыгивал. «А затем, — вспоминает Пам, — он попытался потянуть меня через коридор в спальню».

Сначала Пам подумала, что Буллит, страдавший недержанием, пытается сказать ей, что он наделал

дел в спальне. Ну что тут торопиться. Она и не пошла за ним сразу. Завернув в ванную, она попросила Троя перепроверить температуру бутылочки. Но Буллит не унимался и все отчаяннее пытался увлечь ее за собой по коридору, подпрыгивая в таком неистовом исступлении и проявляя такую прыть, которой от него никак нельзя было ожидать.

По сигналу тревоги номер один к ним выехала специализированная бригада по оказанию неотложной помощи при нарушениях дыхания. Через несколько минут прибыла полиция. По счастливому стечению обстоятельств, по соседству с ними жил Деймон Альбертс, опытный врач «скорой помощи». Вместе со своими коллегами из «Саут-Кантри

«Я подарила Буллиту жизнь, и он отплатил мне тем же», — говорит Пам.

Наконец она последовала за ним усталой походкой, какая бывает у недавно родившей женщины в пять часов утра.

Придя в спальню, она так и ахнула, выронив из рук бутылочку. Трой лежал на кровати — там же, где она его оставила, но кожа его посинела почти до неонового оттенка. Тельце обмякло, а из горла в судорожных попытках продышаться вырвались отчаянные хрипы.

Она схватила ребенка на руки. «Господи, прошу Тебя, не отнимай у меня моего мальчика!» — заплакала Пам и метнулась в ванную, где ее муж заканчивал принимать душ.

Пока Трой, перевернув ребенка на живот, поглаживал его по спине, пытаясь удалить то, что застряло у него в дыхательных путях, Пам набрала 911.

амбюланс компани» он появился у них в доме вслед за полицией.

Врачи «скорой помощи» дали малышу подышать кислородом высокой концентрации, раздувая воздух у него перед ртом и носом, потому что для маски головка у него была слишком маленькой. Через минуту-другую синюшность стала сходиться у него с лица, и кожа малыша обрела свой обычный цвет. Он снова задышал самостоятельно. Но опасность все еще сохранялась.

Его доставили в медицинский центр Брукхейвенской мемориальной больницы. Там у него еще раз произошла остановка дыхания, и врачи снова вернули его к жизни.

В то же утро Троя-младшего перевели в детское реанимационное отделение больницы при Университете Стоуни Брук, где врачи обнару-

жили у него воспаление легких. В течение четырех дней малыш был подключен к аппарату искусственного дыхания, и две недели ему внутривенно вводили антибиотики, чтобы помочь организму справиться с опасной инфекцией.

— Его ждет нормальная, здоровая жизнь, если только он не будет забывать пристегиваться в машине и не будет садиться за руль в пьяном виде, — улыбаясь, говорит д-р Томас Бьянканьелло, заведующий отделением детской кардиологии в Стоуни Брук.

Однако, если бы Буллит не был в тот день так настойчив и не заставил Пам бросить свои дела и пойти за ним в спальню, все могло бы закончиться иначе. Д-р Марк Зальцберг, главврач Брукхейвенской больницы, говорит: «Тяжелее всего воспаление легких переносят новорожденные. Их мозг очень чувствителен к недостатку кислорода, поскольку окончательное формирование человеческого мозга завершается только к двум годам. Лишившись кислорода на несколько минут, мозг ребенка может получить необратимые повреждения. Может

последовать даже фатальный исход».

Но каким же образом Буллит догадался, что малышу Трою грозит серьезная опасность?

— Дело в том, что собаки внимательно наблюдают за языком тела, — объясняет д-р Марти Беккер, ветеринар и писатель. — Они изучают каждое движение своих хозяев, прислушиваются к дыханию и даже к биению сердца. По всей видимости, собака заметила отсутствие движения, не услышала дыхания и подняла тревогу. Когда что-то не так, они тут же бросаются к вожак стаи за советом или помощью. В данном случае для Буллита вожаком стаи была Пам.

Так что во всей этой истории несомненное чудо заключается не столько в том, что Буллит почувствовал опасность, грозившую новому члену его стаи, чудо заключается скорее в том, что двумя годами раньше Пам поверила, что ее старая собака еще может пожить несколько лет, не мучаясь от опухоли.

— Я подарила Буллитку жизнь, и он отплатил мне тем же, — говорит она.

БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ

Человек, проживший месяц в пустыне, рассказывает:

— Сначала ты разговариваешь сам с собой. Потом ты начинаешь разговаривать с ящерицами. Еще через пару недель ты понимаешь, что ящерицы тебе отвечают. А потом оказывается, что ты их с большим интересом слушаешь.

—АЛЕКСАНДР ГОРБАТОВ, *Россия*

ДОКТОР СЧАСТЬЕ

Джон Г. Ричардсон

В А ОБЕДОМ моя жена задается вопросом, почему работа не приносит ей удовольствия. «Исследования показали, что человек больше всего доволен своей работой, когда его способности в точности соответствуют стоящей перед ним задаче», — с готовностью объясняю я.

Немного позже жена заговаривает о недавней перемене в наших сексуальных отношениях. И снова я оказываюсь мистером Всезнайкой: «Согласно исследованиям, люди страдают прежде всего из-за противоречивости своих желаний. Это когда, например, ты хочешь быть хорошей женой и при этом соблазнять незнакомых молодых людей».

Она в недоумении спрашивает: «А в чем здесь противоречие?»

Ну ладно, это уже долгий разговор. Но до поры до времени я был на высоте. Спасибо д-ру Эду Динеру, который исследует, что же для нас означает счастье. Недавно поиски ответа на во-



Эд Динер изучает
то ускользающее от нас
состояние, к которому
мы все стремимся

прос, что же такое счастье, привели меня в Иллинойсский университет на встречу с д-ром Динером.

Он подъезжает ко мне на дорогостоящем авто, его коротко подстриженные волосы и экстравагантный галстук делают его похожим на конгрессмена. Мы идем завтракать в ресторан самообслуживания — очевидно, счастливый человек может обойтись и без официантов. Динер тут же погружается в тему, которая целиком владеет его мыслями. «Счастье приносит реальную пользу, — говорит он. — У счастливых людей крепче здоровье, у них больше развито творческое начало, выше производительность труда, они больше склонны к альтруизму».

А я-то считал, что настоящие художники обычно несчастливы.

— Вы имеете в виду депрессивный реализм, — говорит он. — Согласно ему, люди, которые трезво смотрят на мир, печальнее других, но и мудрее. А счастливые люди чаще всего бывают неисправимыми оптимистами. Если задать вопрос: «В этой комнате вы умнее других?» — те, кто пребывает в депрессии, скорее всего, ответят «нет», а счастливые люди, вероятно, скажут «да».

В состоянии депрессии точнее оцениваешь реальность. Но счастливые люди лучше справляются со сложными и творческими задачами, поскольку не боятся искать новые решения в отличие от страдающих депрессией, которые боятся допустить ошибки.

Согласно данным Динера, счастливые люди более активно занимаются благотворительностью и круг общения у них гораздо шире.

Им легче удержаться от искушения. А если они совершают промах, они не унывают: у них прочнее система защиты.

Состояние счастья благоприятно влияет на финансовое положение: счастливые люди — более надежные работники и больше получают.

Но учтите: деньги не могут сделать вас счастливыми. Да, люди, у которых нет денег, обычно чаще страдают от депрессии, чем те, кому хватает на жизнь. Однако, когда насущные потребности удовлетворены, деньги значат очень мало. Победители лотерей довольно быстро возвращаются к своему прежнему состоянию. Исследование самых богатых жителей Америки показало, что они не намного счастливее своих сограждан со средними дохо-

**Сча-
стливые
люди — более
надежные
работники,
и они больше
получа-
ют.**

дами, во всяком случае, не настолько, чтобы оправдать усилия, которые уходят на зарабатывание и трату денег.

А как насчет пола? Почему, имея равные с мужчинами шансы на счастье, женщины вдвое чаще испытывают депрессию? Сопоставление разных культур дает еще больше пищи для размышлений: почему латиноамериканцы гораздо счастливее азиатов? А чем объяснить тот факт, что среди скандинавов высокий процент счастливых людей и одновременно довольно много самоубийц?

Эд Динер вырос на большой калифорнийской ферме, он был младшим сыном в семье. В подростковом возрасте сладу с ним не было: он и выпивал, и гонял на огромной скорости на машине, и в конце концов отказался от фермерского будущего.

Идея, которая впоследствии переросла в дело всей его жизни, зародилась у молодого Эда в 1967 году, когда он учился в Университете штата Калифорния во Фресно. Шел митинг в поддержку наемных фермерских работников — мексиканцев-иммигрантов, которые протестовали против тяжелых условий труда. Но у Динеров на ферме работали десятки иммигрантов — Эд с ними был близко знаком, — и они вовсе не выглядели такими уж несчастными.

Вскоре после этого Динер попросил у одного знакомого ученого совета — чем ему заняться в жизни.

Насколько вы довольны своей жизнью?

ЧТОБЫ УЗНАТЬ ЭТО, ответьте на вопросы теста, разработанного психологом Эдом Динером. Выберете число от 1 до 7 в зависимости от того, насколько вы согласны с ответом. Потом подсчитайте сумму.

7 Абсолютно согласен; **6** Согласен; **5** Согласен, но не совсем; **4** Ни то, ни другое; **3** В чем-то не согласен; **2** Не согласен; **1** Абсолютно не согласен

В целом моя жизнь
близка к моему идеалу **1 2 3 4 5 6 7**

Условия моей жизни
полностью меня
устраивают **1 2 3 4 5 6 7**

Я доволен своей
жизнью **1 2 3 4 5 6 7**

До сих пор мне удавалось
добиваться всех важных
целей, которые я перед
собой ставил **1 2 3 4 5 6 7**

Если бы я мог прожить
жизнь сначала,
я не изменил бы
практически ничего **1 2 3 4 5 6 7**

31-35 Чрезвычайно доволен
26-30 Очень доволен
21-25 Доволен, но не совсем
20 Ни то, ни другое
15-19 В чем-то недоволен
10-14 Очень недоволен
5-9 Чрезвычайно недоволен

Так он стал психологом. Через несколько лет, раздумывая, какую тему выбрать для дипломной работы, он вспомнил о тех мексиканских рабочих. Может, ему заняться изучением счастья?

Ужасная идея, сказал ему научный руководитель. Очень уж странная. На этом вы карьеру не сделаете.

Тогда Эд занялся изучением психологии толпы. Он женился на девушке, в которую был влюблен со школы, стал отцом, получил докторскую степень и преподавал.

В 1980 году он взял годичный творческий отпуск и поехал на остров Сент-Томас. Ему было 34 года, он только что стал преподавателем, и это наконец заставило его посмотреть правде в глаза: ему не интересно заниматься психологией толпы. У него был год на то, чтобы подумать о новом занятии.

Он читал. Играл с детьми. В один прекрасный день он стал размышлять об окружавших его людях, прежде всего о тех, кто сбежал на этот остров от шума и суеты. Они не казались такими уж счастливыми. А если ты не можешь испытать счастье в раю, то, черт возьми, что тогда может сделать тебя счастливым?

Вскоре он уже корпел над литературой по проблеме счастья. Самой смелой оказалась книга Нормана М. Бредберна, из которой следовало, что человек не бывает просто счастливым или несчастным. Скорее, у него есть набор положительных и

отрицательных эмоций; и тех и других может быть много или мало или же одних может быть много, а других мало.

Потом Динер начал писать. Он так увлекся, что за один год опубликовал десять статей в самых известных научных журналах. Экономисты и геронтологи стали обращаться к нему за помощью, когда требовалось оценить уровень удовлетворенности жизнью. И постепенно он приобрел известность.

Обычно аудитория, где Динер читает лекции, заполнена до отказа. Аспиранты и преподаватели сидят даже на полу. Динер рассказывает о результатах своего последнего проекта — исследования очень счастливых

людей (ОСЛ). Согласно полученным данным, ОСЛ прекрасно умеют ладить с окружающими, но откуда возникает вопрос: делают ли ОСЛ очень счастливыми именно прекрасные отношения с людьми или же мы рождаемся с «установкой» на счастье, которая поддерживает у нас определенное настроение независимо от того, чем мы занимаемся? «Некоторые утверждают, что характер для счастья — это все, — объясняет он. — Поэтому, если говорить о счастье, смысла улучшать общество нет, поскольку все

**Рецепта
счастья не
существует.
Это скорее
похоже на то,
как пекут
торт...**

мы находимся на “бегущей дорожке” жизнелюбия. Умирает ваша мама — и вы становитесь несчастным, но через какое-то время возвращаетесь туда, где были раньше».

А вот данные по вдовам: за три года до смерти мужей уровень удовлетворенности жизнью у жен начинает падать. Однако через пять лет после кончины своих любимых вдовы возвращаются практически к прежнему состоянию.

Динер спрашивает, есть ли у кого-то вопросы, и первой поднимает руку преподавательница, у которой недавно родился ребенок. Ей срочно нужен прямой ответ на вопрос, волнующий ее больше всего на свете. «Как мне сделать своего ребенка счастливым?» — интересуется она.

Динер качает головой. Такие вопросы ему задавали не раз. «Рецепта счастья не существует. Это скорее похоже на то, как пекут торт. Вам нужна мука и...»

— Яйца! — кричат студенты. — Сахар!

— ...И вы должны смешать их в правильных пропорциях, — продолжает он.

— Так какие же все-таки ингредиенты нужны для счастья? — настаивает молодая мама.

Все смеются. Однако, чтобы ответить на этот вопрос, Динер поставил перед собой цель, от которой не отступится: он хочет применить к мечте строгие научные методы, схематизировать тайны сердца, стать Дарвином человеческого счастья.

— Один из этих ингредиентов — это, конечно же, отношения с окружающими, — начинает он. — Другой — характер. А еще нужно иметь долгосрочные цели, гармонирующие друг с другом, работать для достижения которых вам доставляет удовольствие. Если вы хотите стать адвокатом и при этом терпеть не можете конфликтов, вы испортите себе жизнь.

А что еще нужно для счастья? Придется подождать результатов новых исследований.

СТРОГО ПО СПИСКУ

Мой отец ничего не смыслил в домашних делах. Но когда моя мама заболела, он вызвался сходить вместо нее в супермаркет. Она составила для него пронумерованный список из семи наименований и отправила в магазин.

Папа вернулся быстро и, очень довольный собой, начал разгружать сумки с продуктами. В них были: одна пачка сахара, два десятка яиц, три курицы, четыре флакона моющего средства, пять упаковок печенья, шесть кочанов простой капусты и семь — цветной.

—ХАРИНИ УДУТАМПОЛА, Шри-Ланка

Северное сияние —
это одновременно чудо
и научный феномен

Пламя

Джефф Реннике

Ночью 10 марта 1998 года ничто не нарушало тишину и спокойствие в пожарном депо финского города Оулу. Но вдруг по телефону поступил тревожный сигнал.

— На севере, должно быть, огромный пожар, — сообщил звонивший. — Все небо в огненных сполохах! — Машины с включенными сиренами тут же выехали к месту предполагаемого пожара. Однако огня нигде не было, по крайней мере на земле. Зато пылало небо! Зеленые спирали, белые пятна, но самое поразительное — мерцающие длинные красные полосы, как будто языки небесного пламени.

The background of the image is a dramatic landscape. The lower half shows a dark, silhouetted forest of evergreen trees against a dark sky. The upper half is dominated by a bright, fiery orange and red sky, suggesting a sunset or sunrise. The text "в небесах" is written in a large, white, serif font across the middle of the image, partially overlapping the dark forest and the bright sky.

в небесах

— Я помню ту ночь, — рассказывает д-р Эса Турунен, геофизик из обсерватории в Соданкюле Университета Оулу. Впервые за много лет в Финляндии можно было наблюдать столь впечатляющее проявление феномена, известного как *aurora borealis*, северное сияние.

Дело в том, что 1998 год был годом максимальной солнечной активности, а именно с ней связаны частота и интенсивность северных сияний. Происходит кульминация 11-летнего цикла их активности, поэтому до 2004 года весьма вероятны очень эффектные сияния.

Они могут начинаться со слабых бледно-зеленых отсветов, напоминающих размытую акварель. И вот небосвод, который только что был абсолютно темным, вдруг расцветивается настоящим буйством красок — прозрачно-белые мазки чередуются со светло-желтыми, зелеными, голубыми или красными. Светящиеся полосы могут часами оставаться неподвижными или в любой момент разлиться рекой света до самого горизонта. Сияния удивительно разнообразны по форме — они описывают гигантские дуги, извиваются спиралями и кольцами, вздымаются, как надутые ветром паруса.

— Когда наблюдаешь северное сияние, ты как будто ощущаешь пульс Земли. Она живая, — говорит Хироки Сетояма из Японии, побывав в Фэрбенксе, штат Аляска, где для ту-

ристов в отелях существует особая услуга: «Разбудить, когда начнется северное сияние».

Случалось, люди падали в обморок, увидев северное сияние в первый раз. Некоторые кричат и аплодируют, как во время запуска фейерверков, некоторые падают на колени и молятся. Иногда сияние продолжается до самого рассвета, а в другой раз не успеешь поднять глаза, как оно уже исчезло. Оно мимолетно, прекрасно и загадочно.

Тысячи лет этот природный феномен заставляет людей устремлять взгляд в небо. На северных широтах родилось немало связанных с ним историй и легенд.

Эскимосы Гренландии верили, что северное сияние — это мерцающие одеяния душ, покинувших землю и играющих черепом моржа в игру наподобие футбола. Норвежцы считали, что свет отражается от сверкающих щитов валькирий. В Финляндии северное сияние называли Лисий хвост: бегущая лисица пушистым хвостом метет снег и взлетающие снежинки отражают лунный свет.

Во многих местах, где можно наблюдать северное сияние, его считали добрым знаком. Существовало поверье, что это факелы умерших, освещающие путь живущим, или что это танец детей вокруг костра на небесах. Но столь колоссальное и не поддающееся контролю явление может внушить и страх.

— Моя мать всегда говорила, что если ему свистнуть, то оно спустит-

«Когда наблюдаешь
северное
сияние,
ты как будто
ощущаешь
пульс Земли».



ся на землю и заберет тебя, — говорит Деннис Кост, выросший в Номе на Аляске. — Я не очень-то в это верил, но, во всяком случае, — улыбается Деннис, — достаточно для того, чтобы всякий раз, свистнув, стремглав бежать домой.

Дурным предзнаменованием чаще всего считали самую редкую игру света — красное зарево, особенно на средних широтах, где северное сияние вообще нечастое явление. Во Франции в 1583 году «пламя в воздухе» заставило сотни людей устремиться в церкви, чтобы вознести молитвы и сделать подношения.

нала бешено вращаться, а радио трещало и шипело. В 1989 году в районе Квебека пострадала энергосистема, и шесть миллионов канадцев на несколько часов остались без электричества.

— Северные сияния могут повлиять на управление полетом спутников, радиосвязь и ПВО, — говорит Грегори Уолкер, занимающийся исследованиями в Университете Аляски, где за последние 34 года в рамках международного проекта ученые запустили более 1850 ракет для изучения процессов внутри северного сияния.

Ничто в природе не внушает большего благоговения и восторга.

А «жуткий малиновый огонь» в Западной Европе в январе 1938 года назвали предвестником нацистского вторжения в Австрию, случившегося два месяца спустя.

Глядя на северное сияние, каждый видит свое. Кто-то, например, видит фигуры, облаченные в одеяния, идущие по звездному полю. В 1661 году человек, наблюдавший северное сияние, стоя на мосту в Лондоне, написал, что рассмотрел «гору в форме быка, медведя, льва и слона».

Но северное сияние воздействует не только на людей. Во время особенно интенсивных сияний случалось, что автоматические двери гаражей приходили в движение сами по себе, стрелка компаса начи-

Свечение атмосферы связано с солнечной активностью. Как искры, летящие от костра, заряженные частицы (по большей части электроны), или плазма солнечного ветра, со скоростью до 800 километров в секунду вторгаются в атмосферу. Происходит взаимодействие быстрых электронов с атомами и молекулами атмосферы, что приводит к переходу последних в состояние с более высокой энергией. Возврат в начальное состояние с меньшей энергией сопровождается высвобождением энергии и вызывает свечение. Зеленая линия излучается атомарным кислородом в нижних слоях атмосферы, голубая — азотом. Редкостные красные линии также излучаются кислородом,

но на очень большой высоте при взаимодействии с особенно интенсивным солнечным ветром.

Из космоса виден так называемый овал северного сияния, который, словно корона, возложенная на нашу планету, то светлея, то темнея и все время меняясь, тем не менее постоянно остается на своем месте.

На Земле, впрочем, вероятность увидеть северное сияние зависит от облачности, темноты ночей и местности, в которой вы находитесь. Фэрбенкс на Аляске, Йеллоунайф в Канаде, юг Гренландии и северные области России и Скандинавского полуострова расположены вдоль овала северного сияния. Там сияние видно практически в любую безоблачную темную ночь. Иногда их насчитывается до 200 в год. Дальше к югу вероятность увидеть северное сияние уменьшается: в Эдинбурге в Шотландии наблюдается около 40 сияний в году, в Москве — десять, в Париже — пять.

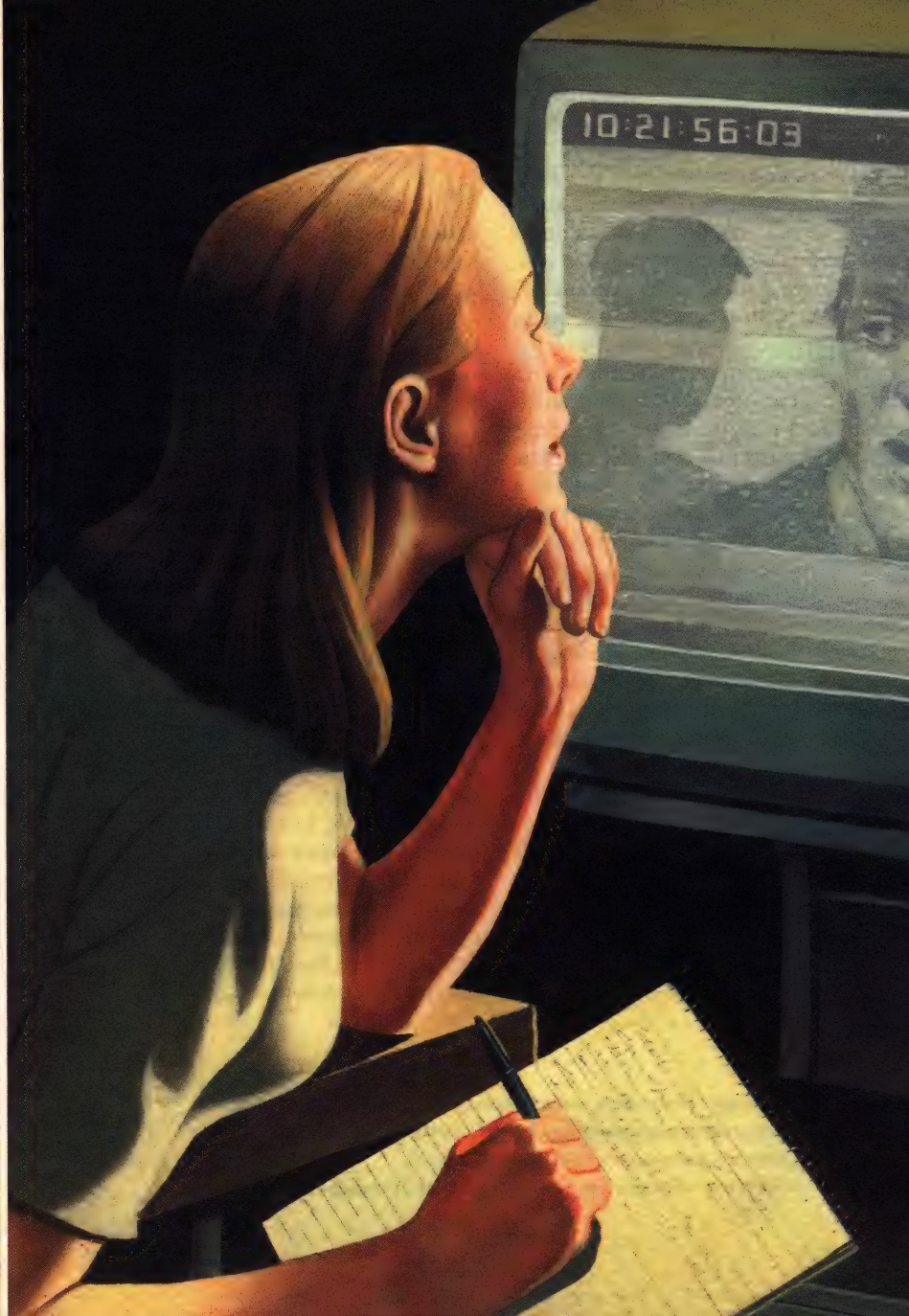
Очень интенсивный солнечный ветер может сместить овал к югу. В конце марта 2000 года северное сияние можно было наблюдать намного южнее, чем обычно, — на севере Мексики.

Словно огромные огненные письмена, небесное свечение напоминает нам о том, что мир, в котором мы живем, прекрасен и удивителен. По-прежнему остаются вопросы, на которые даже наука с ее компьютерным моделированием и спутниками, оснащенными видеокамерами, до сих пор не может дать ответ. И это еще раз подтверждает, что в нашей жизни сохраняются тайны и, значит, есть над чем ломать голову. Или можно просто стоять в темноте и смотреть в небо.

Или лежать на спине. Однажды, будучи в Финляндии, я гулял в марте по берегу покрытого льдом Ботнического залива, недалеко от Оулу. Все небо надо мной было в гигантских завитках светло-зеленого, нефритового цвета. Они меняли оттенки и очертания, казалось, будто они движутся в такт какой-то мелодии. По краям виднелись красные и синие отблески. Как будто огромная рука перемешивала звезды.

Я сел, а потом лег на землю, небо-свод по-прежнему был расцвечен яркими красками, и снег сверкал, отражая свет. Как будто находишься внутри бриллианта, подумал я.

-
- Операция стоит пять тысяч долларов? Это слишком дорого!
 - Обратитесь к моему коллеге. Он не возьмет с вас ни цента.
 - Он что, оперирует бесплатно?
 - Нет, ему обычно платят наследники прооперированного...



То, что эта женщина не слышит, не мешает ей жить полноценной жизнью и помогает отправить на скамью подсудимых убийц и наркочилеров

ЧИТАЮЩАЯ ПО ГУБАМ

АЛАЗДЕР ПАЛМЕР

ЭТО БЫЛО УЖАСНО, — вспоминает Элино́р Никол. — Я видела, как два террориста обсуждали в лондонском парке, где лучше подложить бомбу. Их внимание привлек игравший неподалеку ребенок. Они весело помахали ему рукой и продолжали обсуждать взрывчатку.

Никол* неоднократно удавалось записать весьма неординарные беседы. Но еще более удиви-

тельно то, что Никол ничего не слышит. Она с феноменальной точностью считывает слова по губам, что представляет огромную ценность для полиции.

— Участие «чтеца по губам» в наблюдении за подозреваемым может оказаться очень ценным, ведь люди часто, совершенно не таясь, ведут беседы в барах, ресторанах и парках, где, как им кажется, их никто не услышит.

Элино́р также расшифровывает, что говорят люди, снятые скрытой камерой, без звука.

* Имя изменено из соображений безопасности.

Когда беседуешь с Элинор, совершенно забываешь о том, что эта привлекательная 35-летняя женщина ничего не слышит, если только случайно не закроешь рот рукой, как это в какой-то момент сделал я. Она вежливо попросила меня убрать руку, чтобы видеть мои губы. Элинор поймет, о чем идет речь, даже если говорящий сидит не напротив нее, а вполоборота, носит пластину на зубах или бороду, у него сильный акцент или он говорит по-французски.

Дар Никол сыграл решающую роль во время проведения операции по задержанию Энтони Хайланда и Лайама Грогана, ирландских экстремистов, осужденных в 1999 году за попытку организации взрыва. Их приговорили к тюремному заключению сроком 25 лет и 22 года

соответственно. «Но террористы — это, скорее, исключение, — говорит Элинор. — Обычно мне приходится иметь дело с наркодилерами или людьми, замышляющими убийство».

Однажды Элинор записывала беседу преступников, которые обсуждали, как расчленивать трупы. «Было очень страшно! Они говорили об этом так, как мы с вами могли бы говорить о походе в магазин».

— Но не всегда все так мрачно. Один раз в баре я наблюдала за разговором мужчины и женщины, — с озорной улыбкой вспоминает Элинор. — Оказалось, что женщина просто хотела, чтобы мужчина пошел к ней домой. Она настаивала на своем, а он все продолжал пить и наконец все-таки согласился. Видимо, она подумала: *Я заполучила его, теперь спешить уже ни к чему*. И сказала: «Не лучше ли подождать, пока ты протрезвеешь?» А он ответил:

«Когда я протрезвею, я тебя не захочу».

По мнению Никол, ее способности начали проявляться, когда она в четырехлетнем возрасте после менингита полностью потеряла слух. «К тому времени я уже всю разговаривала. Если бы я была глухой от рождения, было бы намного сложнее

научиться безошибочно читать по губам.

А еще мне очень помогло то, что мои родители никогда не старались оградить меня от окружающего мира. Мама сказала: «Тебе придется подстраиваться под этот мир. Не думай, что он станет подстраиваться под тебя». Так что мне ничего не оставалось делать, кроме как постараться найти себя и преуспеть, несмотря ни на что».

«Тебе придется подстраиваться под этот мир.

Не думай, что он станет подстраиваться под тебя».

Когда Элинон было чуть больше двадцати, ей имплантировали в одно ухо аппарат, вернувший ей слух. Но только на три недели, а потом начался воспалительный процесс. «Это не стало для меня катастрофой, потому что я вполне могу обходиться и так. И если бы сейчас мне предложили новый имплантат, я бы отказалась. Я привыкла жить так, как я живу».

Никол училась в Оксфорде, потом работала журналисткой, а позднее получила диплом социального работника. Во время учебы один из преподавателей рассказал ей об адвокате, который искал человека, умеющего читать по губам. Для судебного разбирательства было необходимо расшифровать видеокассету, и Элинон попросили помочь. Она согласилась, и таким образом на нее обратила внимание полиция.

То разбирательство касалось работника бензозаправочной станции родом из Шри-Ланки, которого обвиняли в нападении на клиента. Присяжные уже один раз рассматривали дело, но не смогли договориться о вынесении вердикта. Единственным очевидцем был кассир гаража, но адвокат истца старался представить его свидетельством как не заслуживающее доверия. Так что решающим аргументом

должна была стать расшифровка видеозаписи, которая велась на установленную на станции камеру. «Просмотрев кассету, — рассказывает Элинон, — я поняла, что виновником происшедшего был сам клиент. Он выкрикивал расистские оскорбления в адрес работника станции, а по тому, как невнятна была его речь, я установила, что он находился под воздействием наркотиков. Когда же он попытался дотянуться до денег, лежавших в кассе, работник бензозаправки ударил его».

На суде была представлена сделанная Элинон расшифровка высказываний «жертвы», и присяжным хватило пяти минут, чтобы вынести обвиняемому оправдательный приговор.

Элинон Никол — уникальная личность. Она единственная «чтица по губам», получившая аккредитацию. Просто поразительно, сколько она успевает сделать! В настоящий момент она участвует в 198 судебных процессах и при этом находит время на воспитание двоих детей. Как ей это удастся?

— Пишу списки и распределяю обязанности, — отвечает Элинон.

Полицейским остается надеяться, что Никол, их «секретное оружие», не внесет в один из своих списков уход в отставку.

Здесь дают зарплату? Моя фамилия Итого.

— ФЕДОР КОНОНОВ, Россия

**Пока не поздно, позаботьтесь
о своей костной системе**

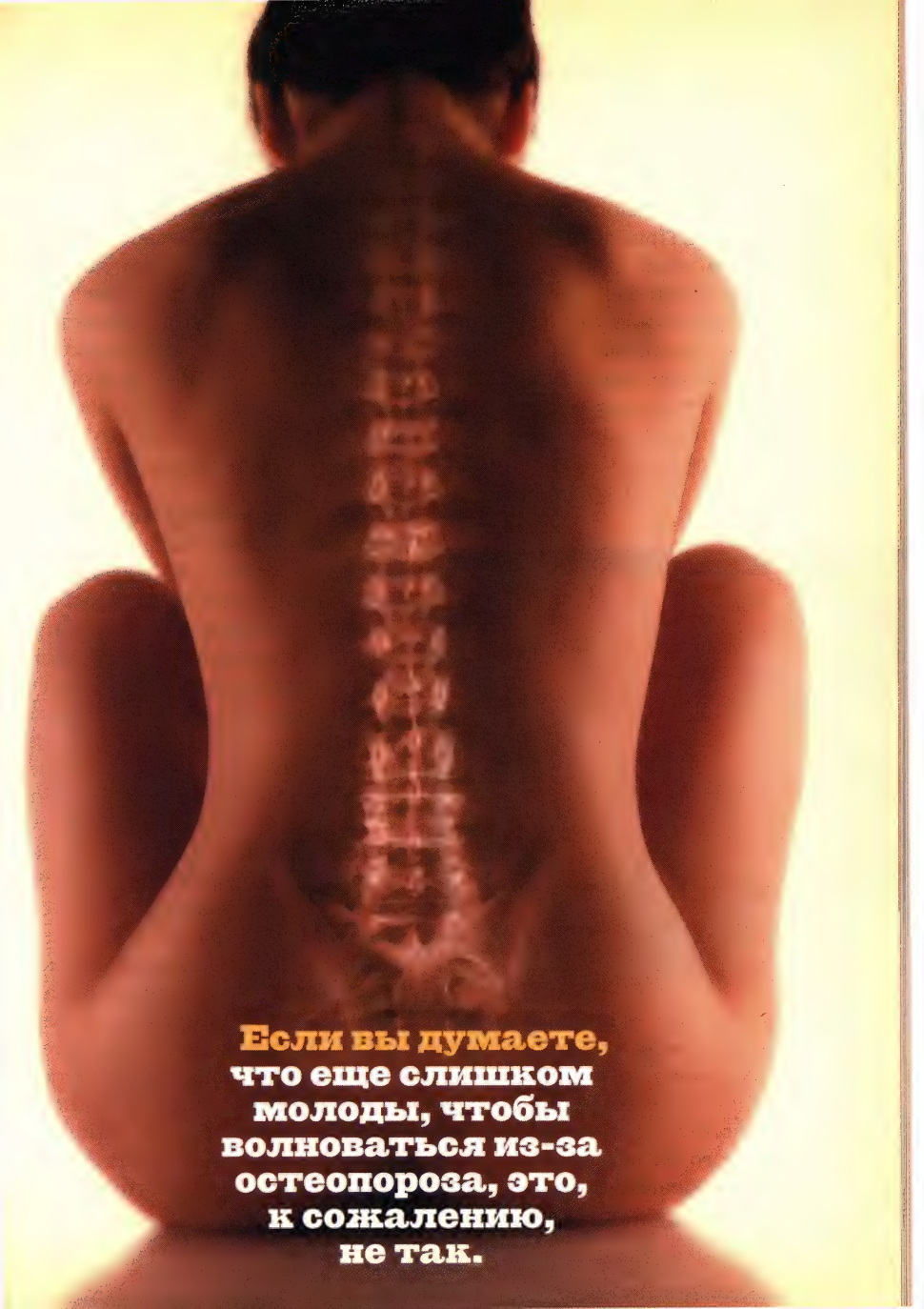
Остеопороз: контролируйте факторы риска

Ирина Агейкина

Д

ЕЙСТВИТЕЛЬНО,
кости стано-
вятся более
хрупкими с
возрастом,
но изменение
их структуры
начинается

намного раньше и протекает незаметно.
«Мы провели обследование среди девяти-
сот человек, обратившихся в травмопункт с
жалобами, не связанными с остеопорозом.
У людей до пятидесяти пяти лет остеопороз
был выявлен у каждого двадцать первого,
а старше шестидесяти пяти — у каждого



**Если вы думаете,
что еще слишком
молоды, чтобы
волноваться из-за
остеопороза, это,
к сожалению,
не так.**

седьмого», — говорит д. м. н., профессор Светлана Семеновна Родионова, ведущий научный сотрудник отдела костной патологии взрослых ЦНИИ травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова (ЦИТО), где изучением этого заболевания занимаются с конца 60-х годов.

Если вам 20 или 30 с небольшим, костное вещество наращивается так же быстро, как и теряется. Но после 35 лет потеря костной массы уже не успевает компенсироваться выработкой новой. А это означает, что скелет начинает медленно истончаться.



Остеопороз — причина переломов шейки бедра у 90–95 процентов людей старше 50 лет. Смертность после такого перелома у пожилых людей на 5–20 процентов выше, чем у лиц того же возраста без переломов, особенно она высока в течение

первого года после перелома. Обычно у пожилых людей имеется ряд других заболеваний, которые обостряются, когда они оказываются прикованными к постели.

Даже если ваш лечащий врач не упоминает об опасности заболевания остеопорозом, это не означает, что вам это не грозит. Недостаток знаний об этом серьезном заболевании — самый опасный фактор риска. Ниже приведены восемь благоприятных фактов о том, что может угрожать здоровью ваших костей.

1. Кальциевые добавки — во все не панацея. Кальций в таблетках очень важен для здоровья костей, но это далеко не все, что нужно вашему организму. Многие исследования подтверждают, что кальций из продуктов (молоко, твердый сыр, йогурт, курага, рыба) усваивается организмом лучше, чем в виде таблеток. Очень важно, чтобы в вашем рационе присутствовали продукты, содержащие витамин *D* (яйца, сардины, лососина) и *K* (зеленые листовые овощи, особенно капуста), тогда кальций и фосфор будут усваиваться еще лучше.

Предварительные результаты исследований, проведенных в Калифорнийском университете в Беркли и в Питтсбургском университете, показали, что для женщин постклимактерического периода риск перелома тазобедренного сустава напрямую зависит от рациона. Он оказался на 80 процентов ниже у

Факторы риска

тех женщин, которые ели овощи не менее трех раз в неделю, по сравнению с теми, кто употреблял их в пищу реже раза в неделю.

Количество времени, проводимого на свежем воздухе, также отражается на здоровье костей. Зимой, когда солнечного света мало, витамина *D* в организме не хватает, что приводит к снижению плотности кости на два-четыре процента. Выходите в полдень на улицу хотя бы на десять минут три раза в неделю, и тогда полученного солнечного света будет хватать на то, чтобы ваш организм вырабатывал витамин *D* в достаточном для удовлетворения суточной потребности количестве — от 400 до 1000 м. е.

2. Не надейтесь на то, что врач должен напоминать вам об остеопорозе.

Если вы становитесь ниже, это верный признак потери костного вещества. Однако врач обратит на это внимание, только если будет периодически измерять ваш рост. Если вы находитесь в группе риска по остеопорозу (см. вставку «Факторы риска»), спросите у врача, не нужно ли вам сделать анализ на плотность костной ткани, не нужно ли изменить рацион или уровень физической активности.



ИСК РАЗВИТИЯ у вас остеопороза увеличивается, если...

- Вы — женщина.
- Вы европейского или азиатского происхождения.
- У вас случались переломы, не связанные с серьезными травмами.
- Ваши родственники ломали кости, будучи взрослыми.
- Вы старше 65 лет.
- Вы курите.
- У вас хрупкое телосложение (менее 57 килограммов при росте 165 сантиметров).
- Вы принимаете некоторые лекарства, в особенности кортикостероиды (от астмы, воспалительных кишечных или аутоиммунных заболеваний), противосудорожные средства или иммунодепрессанты.
- У вас низкий уровень эстрогенов — либо вследствие ранней менопаузы, либо вследствие хирургического удаления матки, яичников.
- Вы мало двигаетесь и ведете сидячий образ жизни.
- Ваш рацион беден кальцием.
- Вы — вегетарианец или сели на жесткую диету, отказавшись от мяса и молочных продуктов.
- Вы с 15–17 лет постоянно применяете противозачаточные средства.
- Вы с раннего возраста занимаетесь спортом или тяжелым физическим трудом.

—СТЕЙСИ КОЛИНО

Если врач отнесется к вашей тревоге недостаточно серьезно, найдите другого специалиста. Обратитесь за помощью в московский ЦИТО. Этот институт первым в нашей стране начал заниматься проблемами остеопороза. Сейчас его специалисты обучают медиков во многих городах России. Возможно, центр лечения остеопороза есть и в вашем городе.

Не только для женщин



Многие мужчины считают, что остеопороз — это женское заболевание. Это не совсем так. По данным исследования, проведенного в Москве центром профилактики остеопороза при Институте ревматологии, 27 процентов случаев заболевания остеопорозом приходится на мужчин старше 50 лет. Хотя потеря костного вещества у мужчин ниже, они также подвержены болям в спине и переломам, в особенности в области позвоночника, тазобедренных суставов и запястья.

Мужчины в возрасте от 25 до 65 лет должны потреблять по крайней мере один грамм кальция в день; мужчины старше 65 — 1,5 грамма. Особое внимание обратите на физические упражнения, направленные на поддержание веса, наподобие ходьбы, бега трусцой и игр с ракетками. Занятия на тренажерах также способствуют сохранению плотности кости на определенном уровне.

Старайтесь не курить и внимательно относитесь к тому, что лежит в вашей домашней аптечке. Длительное использование гормональных препаратов, противосудорожных средств и содержащих алюминий антацидов может повредить костям. Остеопороз у мужчин лечится так же, как и у женщин, за исключением гормонозаместительной терапии.

3. Перелом кости, когда вам всего лишь 30, — это больше чем просто невезение. За исключением таких случаев, как автомобильная авария или падение из окна, кости у молодых ломаться не должны. Если у вас случился перелом оттого, что вы споткнулись и упали, или вообще без видимой причины, врач должен вас направить на исследование по проверке минеральной плотности кости.

Специалисты ЦИТО имени Приорова обратили внимание на то, что у молодежи с необъяснимыми переломами стопы низкая плотность кости. Переломы на ровном месте — плохой знак. «Молодые люди с переломами стопы часто страдают так называемой идиопатической формой остеопороза», — говорит профессор Родионова.

4. Болезнь десен — это, возможно, больше чем проблема, связанная с зубами. Специалисты отмечают, что пародонтоз часто является признаком остеопороза. Если после наступления менопаузы зубной врач говорит, что у вас больные десны, попросите терапевта проверить вас на остеопороз.

5. Ультразвук может не обнаружить истинной опасности. Вы, возможно, видели в центрах экспресс-диагностики ультразвуковые аппараты, которые определяют степень истончения кости на запястьях, пальцах рук и ступнях. «Такие исследования дают лишь приблизительную оценку снижения костной массы, так как характеризуют только скорость распространения звука в кости и не дают точ-

ного представления о ее минеральной плотности», — объясняет д. м. н. Ольга Борисовна Ершова, заведующая центром остеопороза, профессор кафедры терапии Ярославской государственной медицинской академии. Наиболее важные места для определения плотности кости — это позвоночный столб и область тазобедренного сустава, где и происходят самые серьезные переломы.

Специалисты рекомендуют сделать оценку минеральной насыщенности костной ткани с помощью остеоденситометрии, специального рентгеновского обследования, которое позволяет измерить плотность кости в позвоночнике, тазобедренных суставах и в предплечье.

6. Плохая осанка родителей — это и ваша проблема. Остеопороз может передаваться по наследству. «Сейчас большинство специалистов склоняются к мнению, что остеопороз связан с генетическими изменениями, и это заболевание может передаваться как с материнской, так и с отцовской стороны», — говорит Родионова.

Если ваши отец, мать или бабушка потеряли в росте более пяти сантиметров, если они сильно сутулятся или кто-то из родителей, будучи взрослым, ломал кости, займитесь профилактикой остеопороза.

7. Лекарства от остеопороза пока не существует. «Можно и нужно заниматься лечением и профилактикой переломов, — гово-

рит ведущий научный сотрудник центра профилактики остеопороза МЗ РФ д. м. н. Евгений Евгеньевич Михайлов. — Для этой цели существует ряд препаратов: ксидифон, Альфа Д3-ТЕВА, оксидевит, фосамакс. Но только врач может подобрать пациенту правильный препарат и схему лечения». Сейчас изменилось отношение к лечению остеопороза у женщин методом гормонозаместительной терапии. «Женщина должна будет принимать гормональные препараты в течение всей оставшейся жизни, так как костная масса удерживается на постоянном уровне, только пока она принимает эти лекарства», — объясняет профессор Ершова.

Кроме того, гормонозаместительная терапия имеет очень много противопоказаний, поэтому прием этих препаратов может осуществляться только при строгом контроле опытного врача гинеколога-эндокринолога.

8. Физические упражнения могут и повредить. «Чрезмерное увлечение лечебной физкультурой первые полгода с начала лечения может привести к весьма печальным результатам», — говорит Родионова. Нагрузка должна четко регламентироваться в зависимости от лекарственной терапии. Прежде чем заняться лечебной гимнастикой, проконсультируйтесь с врачом. Единственное, что не повредит, — это ходьба, которая является обязательным компонентом лечения. ■

Загадочное ИСЧЕЗН альбатросов

Морские скитальцы
альбатросы начали вдруг
исчезать. Но Найджелу
Бразерсу удалось
разгадать эту тайну

Джон Дайсон

Опасный полет. — Странствующий альбатрос
летит над Атлантическим океаном.

ОВЕНИЕ



СТОЯ НА ПАЛУБЕ океанского лайнера, направлявшегося в Австралию, я смотрел на серо-стальные волны, в которых отражалось пасмурное небо. Вдруг сквозь завесу дождя моему взору предстала огромная птица. Неожиданное зрелище — птица на просторах океана, вдали от суши.

Оперение у нее было серо-белое, а длинный клюв — розового цвета. То касаясь воды черным кончиком крыла, то взмывая вверх, величественная птица кружила над волнами. Нам посчастливилось увидеть очень редко встречающегося странствующего альбатроса, одну из самых крупных и самых таинственных океанских птиц.

Альбатрос следовал за нами пять дней, и я ни разу не видел, чтобы он взмахнул своими трехметровыми крыльями. *Что он делает здесь, посреди пустынного моря, и куда летит?* — думал я.

С ДАВНИХ ВРЕМЕН альбатросами восхищались и считали их загадочными созданиями. Моряки мыса Горн относились к ним с суеверным почтением, как к душам своих погибших товарищей. Сэмюэл Тейлор Колридж обессмертил таинственных птиц в своей эпической «Поэме о старом моряке», в которой рассказывается о матросе, подстрелившем альбатроса из арбалета и навеки осужденном дрейфовать по воле волн. «Вода, вода, одна вода, // Мы ничего не пьем».

Странствующие альбатросы гнездились только на отдаленных, обдуваемых ветрами островах вблизи Антарктики. С суши их можно было заметить лишь в немногих районах земного шара, таких, как Новый Южный Уэльс в Австралии, побережье Новой Зеландии и остров Тас-

мания. Натуралистам приходилось изучать главным образом выброшенных на берег мертвых альбатросов и музейные чучела, но все же они выделили семь видов «гигантских» альбатросов, крупнейшими из которых являются королевский и странствующий альбатросы. Кроме того, есть еще 17 менее крупных видов. Биологи установили, что живут альбатросы почти столько же, сколько и люди (самому старому из изученных альбатросов было больше 60 лет), и что эти птицы моногамны, то есть выбирают себе одного партнера на всю жизнь. Но никому так и не удалось объяснить, что заставляет альбатросов странствовать по просторам океана.

Любопытно, что одним из немногих мест на земле, где собираются альбатросы, является небольшой район в Тихом океане, рядом с Вуллонгонгом, к югу от Сиднея. Каждую зиму огромные птицы слетаются сюда со всего Южного полушария, чтобы полакомиться морскими каракатицами, которые в огромных количествах размножаются и погибают в этом регионе.

Именно сюда направился в начале 70-х годов XX века натуралист-любитель Линдсей Смит с женой Джанис и несколькими друзьями, чтобы продолжить работу Дуга Гиб-



Брачные игры. — Альбатросы на острове Южная Георгия, рядом с мысом Горн, в месте их гнездовий.

сона, ученого, изучавшего австралийских альбатросов. Участники экспедиции намеревались с судна отлавливать птиц сетями и окольцовывать их.

Спустя несколько лет окольцованных птиц стали обнаруживать зоологи, работавшие в питомниках на дальних субантарктических островах, и таким образом появилась возможность установить маршруты странствий альбатросов вокруг света. Но тут Смит и его группа столкнулись с куда более мрачной загадкой.

С каждым годом ученым попадалось все меньше альбатросов. Если раньше им легко удавалось поймать

30 птиц в день, то в 1986 году, проводя в море в пять раз больше времени, они ловили в свои сети только 12.

Тревожные вести поступали и с мест гнездовий. На британском острове Южная Георгия, недалеко от мыса Горн, ученые отметили сокращение популяции птиц и увеличение числа пустующих гнезд. Смит задавался вопросом, на который никто не знал ответа: отчего исчезают тысячи альбатросов?

Молодой натуралист-любитель Найджел Бразерс работал на острове Маккуори, далеко к югу от Австралии. Однажды он шел по болотистой местности, склонив голову под

порывами ледяного ветра, как вдруг раздавшийся за спиной свист рассеяемого воздуха заставил его резко нагнуться. Очень низко над его головой пронеслась птица, показавшаяся ему размером с небольшой самолет. Потом она описала круг и приземлилась прямо у ног Бразерса. Пораженный, он опустился на колени, а странствующий альбатрос, ступая огромными, как будто сделанными из резины ногами, вперевалку подошел к нему и ткнул в грудь длинным и острым, как нож, клювом. Бразерс упал на спину, а альбатрос взобрался ему на грудь и принялся чистить клювом его темные волосы и бороду.

Высокий и сильный, любящий море и корабли, Бразерс и сам был океанским странником. Проводя школьные каникулы на ферме в Тасмании, Бразерс настолько сильно увлекся естествознанием, что, еще будучи школьником, принимал участие в полевых исследованиях и экспедициях. В середине 70-х годов он полтора года провел на острове Маккуори, где среди прочего отлавливал диких кошек, завезенных некогда охотниками за тюленями, которые разоряли гнезда морских птиц.

Вернувшись на Тасманию, Бразерс занялся наблюдениями за морской флорой и фауной, посещая самые отдаленные острова и из года в год проходя пешком по многу километров вдоль побережья. Он часто

вспоминал свою встречу со странствующим альбатросом, не предполагая, что вскоре судьба вновь сведет его с этими величественными скитальцами морей.

Тем временем ученые, изучавшие морских птиц, все чаще задавались вопросом, отчего стала уменьшаться численность альбатросов. Из 24 видов 21 внушал опасения, а многие виды вообще оказались под угрозой полного исчезновения.

Бразерс интуитивно догадывался, что происходит с альбатросами. «Я знаю, в чем дело, — решительно заявил он друзьям. — И докажу это».

Каждую зиму Бразерс видел, как многочисленные белые рыбацкие суда, покрытые ржавчиной, направляются в Хобарт за свежими овощами, топливом или чтобы встать на ремонт. Так было, еще когда Найджел был ребенком. Он знал, что эти суда относятся к огромному японскому флоту, в этих краях они занимались ловлей тунца. Стоимость килограмма этой рыбы — около ста долларов, это одна из самых дорогих морских рыб.

Каждый день каждое судно устанавливало ярус длиной около ста километров — снасть с тремя тысячами крючков с наживкой, и Бразерс думал: *Так много судов, так много крючков. Что, как не они, убивают птиц?*

Другие ученые высказывали похожие предположения, но доказательства, что их подозрения верны, не было. Чтобы дать окончательный ответ, кто-то должен был провести наблюдения и собрать данные.



Страшная смерть. —
Нырнув за наживкой, альбатрос проглотил наживку вместе с крючком.

В течение двух лет Бразерс пытался получить разрешение выйти в море наблюдателем на одном из японских рыболовных судов. Зимой 1988 года его настойчивость наконец принесла плоды. Надувная резиновая лодка доставила Найджела на судно, отправлявшееся на ярусный лов в 320 километрах к югу от Тасмании.

Судовая команда понятия не имела, каким образом среди них очутил-

ся бородатый молодой австралиец и зачем он сидит в кормовой части палубы с тетрадкой и биноклем, невзирая на дождь и брызги морской воды. Со своего места, дававшего хороший обзор, Бразерс мог видеть, как экипаж насаживает наживку — куски рыбы или кальмаров — на стальные крючки с бородкой и забрасывает их в море. И это происходит в среднем раз в 7,3 секунды в течение шести часов в день. Все это время сотни морских птиц ныряли за рыбьими головами и требухой, которые выбрасывали в море с находившегося в нижней части судна рыбозавода.

Бразерсу не пришлось долго ждать появления альбатроса.

Огромная птица величаво устремилась вниз и схватила кусок рыбы, плававший в воде. Не способная осознать, что это наживка, она проглотила ее вместе с крючком.

Когда альбатрос попытался взлететь, веревка, к которой был прикреплен крючок, натянулась, и птица рухнула обратно в воду. Испуганная птица неистово билась в воде, молотя своими прекрасными крыльями и пытаясь вырваться, но спа-



Защитник. —
Найджел Бразерс
считает своей
миссией спасать
альбатросов
от гибели.

стись она уже не могла и вскоре оказалась затянута под воду.

Вечером в кают-компании Бразерсу показали ящики, набитые пронумерованными кольцами, которые были сняты с погибших альбатросов. Когда-то их надели птицам на ногу ученые, такие, как Линдсей Смит, а теперь кое-кто из рыбаков даже носил их на пальце как трофей.

За несколько следующих дней Бразерс видел, как еще 11 альбатросов попались на крючок и погибли. Исходя из своих наблюдений, он подсчитал, что ежегодно по вине японских рыболовных судов, занимающихся ярусным ловом в океа-

нах Южного полушария и использующих для этого около 108 миллионов крючков, гибнет по меньшей мере 44 тысячи альбатросов, то есть пять птиц в час.

— Найджел доказал, что, куда бы ни направлялись альбатросы, везде их подстерегает опасность, — говорит Грэм Робертсон, ученый из Австралийского департамента исследований Антарктики в Хобарте. — Небо пустеет, и существование нескольких видов альбатросов оказалось под угрозой.

Бразерс быстро понял, каким образом можно легко и без больших затрат прекратить эту ужасную бойню. В течение следующих трех лет

он провел 500 дней на судах, занимающихся ловлей тунца, чтобы проверить некоторые свои догадки.

Почти все японские рыболовные суда уже были оснащены приспособлениями для отпугивания птиц, но, к сожалению, никто никогда не удосуживался их использовать. Выглядели эти приспособления следующим образом: к шесту на корме прикреплялась веревка, к ней были привязаны узкие ленты, которые, развеваясь, должны исполнять роль своего рода «подвижного заграждения». Бразерс выяснил, что если их применять по назначению, то их эффективность достигает 70 процентов.

В ночное время количество гибнущих птиц можно сократить на 90 процентов, если не только использовать вышеупомянутое оборудование, но и уменьшить освещение палубы, чтобы птицы не видели наживку. Можно также утяжелить ярусы и использовать незамороженную наживку, тогда крюки с приманкой будут быстрее скрываться под водой.

У себя дома Бразерс часами экспериментировал, пытаясь изобрести что-то вроде автоматического метательного аппарата для забрасывания наживки, и с помощью инженеров ему это удалось. Аппарат закидывал приманку на такое расстояние, что волна, образующаяся в кильватере судна, не выносила наживку обратно на поверхность.

Бразерс передал отчет о своих изысканиях, переведенный на япон-

ский язык, японскому правительству и специалистам по рыболовству и получил ошеломляющий ответ: «Всего-то какие-то птицы!»

Такое равнодушие расстроило Бразерса, и тогда он указал на тот факт, что птицы в год отнимают у рыболовного флота улов на сумму 7,2 миллиона долларов. «Имеет смысл принять простые меры, чтобы отогнать птиц, мешающих ловле», — говорил Найджел. Но во время плаваний он видел, что рыбаки никогда не пользуются приспособлениями, отпугивающими птиц.

Не получив поддержки от японского правительства, на которую он так надеялся, Бразерс опубликовал свой доклад на английском языке. На сей раз ему наконец удалось привлечь внимание орнитологов и экологов и всколыхнуть международную общественность.

Я СМОТРЕЛ, как Кристофер Робертсон достает из морозильника утонувших птиц и кладет их на стол из нержавеющей стали. Мы находились у него в лаборатории, расположенной на побережье в городе Веллингтон, Новая Зеландия. Потом он со звоном высыпал из коробки рыболовные крючки с остатками нейлоновой лески. «Все эти крючки были в телах птиц, — рассказывает Робертсон. — Иногда в одной птице находишь аж три крючка. Сколько еще нужно взывать к миру, чтобы быть услышанными?»

Ни в одной стране мира не обитает такое количество видов альбатросов, как в Новой Зеландии. И именно здесь для их защиты были введены очень строгие законы. Каждая птица, погибшая во время рыбной ловли, должна быть заморожена и доставлена официальным

пути в Вуллонгонг, когда сигналы передатчика прервались.

Рассказывает Дэвид Николлс, сотрудник Института Чисхолма, Мельбурн: «Мы наблюдали птиц, которые способны лететь с постоянной скоростью, превышающей сто километров в час».

Альбатрос сложил крылья и сел ему в темные доверчивые глаза птицы и

наблюдателем в лабораторию Робертсона для вскрытия.

Проблема заключается в том, что многие альбатросы, высиживающие птенцов в Новой Зеландии, в поисках корма улетают подчас даже до самых берегов Южной Америки, а в находящихся там государствах не действуют новозеландские правила. В своих странствиях птицы пролетают над рыболовными флотилиями и пиратскими судами, ведущими в субантарктических морях незаконную рыбную ловлю. Для альбатроса любое такое судно — просто идеальная экспресс-закусочная.

В последние годы за полными опасностей перелетами птиц следят при помощи радиопередатчиков, закрепляемых у них на спине и передающих сигналы на спутники. Один альбатрос за четыре дня преодолел расстояние от Южной Георгии до Бразилии, за десять дней пересек Атлантику, появился в районе Кейптауна и был на

За шесть месяцев альбатрос может «налетать» 75 тысяч километров вокруг земного шара, что придает первостепенную важность международному сотрудничеству в деле защиты альбатросов. Организация ООН по вопросам продовольствия и сельского хозяйства настояла на том, чтобы государства региона, где обитает альбатрос, разработали план действий, и рекомендовала внедрить внесенные Бразерсом предложения для предотвращения гибели птиц.

Великобритания отказалась от ярусного лова в водах у Южной Георгии в период размножения альбатросов, и число погибших птиц составило менее 20 в год. Суда, имеющие лицензию на рыбную ловлю в антарктической зоне, отныне обязаны использовать методы защиты птиц, предложенные Бразерсом.

Австралия не только обязала свой флот производить ярусный лов в ночное время и использовать отпугивающие птиц ленты, но и явилась инициатором принятия международной конвенции о защи-

те альбатросов и их менее крупных родственников — буревестников.

Страны — члены конвенции обязуются принять ряд мер по охране птиц, включая применение методов, предотвращающих их гибель. Соответствующий договор был ратифицирован Австралией и Новой

промеждления. Но гораздо больше остается сделать в будущем.

Найджел Бразерс в настоящее время живет на отреставрированной им яхте и продолжает бороться за спасение альбатросов, совершая плавания в различные порты и поймавая рыболовам. Он объясняет

на руку. Бразерс с улыбкой посмотрел и сказал: *Лети с миром, мой прекрасный друг!*

Зеландией. Его подписали также Бразилия, Чили, Франция, Перу, Великобритания и Испания. Но другие страны, чье участие в сотрудничестве крайне важно (например, Япония с ее огромным рыболовным флотом), до сих пор не высказали намерения подписать это важное соглашение.

При поддержке принца Уэльского всемирный альянс организаций, занимающихся охраной окружающей среды, проводит кампанию по спасению альбатросов и менее крупных морских птиц от крючков ярусов. «Страшно представить, что ежегодно погибает триста тысяч птиц, — говорит принц Чарльз. — Это чудовищная ситуация, которой вполне можно избежать. Если мы не примем меры, некоторые из самых красивых в мире птиц окажутся под угрозой полного вымирания».

Число погибающих альбатросов уже удалось сократить благодаря тому, что ряд стран действовали без

им, какими способами можно забрасывать приманку так, чтобы не подвергать опасности птиц.

— Никакие правила в мире ничего не стоят, если им не следуют, — говорит Бразерс. — Рыболовы работают далеко от суши, там их никто не видит, и они могут делать все, что заблагорассудится.

Однажды в 2001 году, ветреным ноябрьским днем, Бразерс стоял на корме судна, следовавшего из Коффс-Харбор, штат Новый Южный Уэльс, и собирался опробовать новое приспособление для забрасывания наживки. Над палубой парил альбатрос, так низко, что Найджел мог коснуться кончика его крыла. Каково же было его удивление, когда альбатрос сложил крылья и сел ему на руку. Бразерс с улыбкой посмотрел в темные доверчивые глаза и сказал про себя: *Лети с миром, мой прекрасный друг!*

Когда птица поднялась в небо и оттуда устремилась вниз, Найджел добавил: *Только держись подальше от рыболовов.* ■

Смех

лучшее лекарство®

ПОДСУДИМЫЙ, вы обвиняетесь в том, что предлагали таблетки людям и обещали им вечную молодость. Были ли вы уже когда-нибудь осуждены по этому обвинению?

— Да, ваша честь, три раза.

— Когда это было?

— В 1831-м, 1904-м и последний раз в 1950-м.

—ЭРНА РИКЕВЕРТ, *Бельгия*

НА ОСТРОВЕ Торонто жил один рассеянный профессор. Однажды утром он примчался на пристань и увидел, что паром, на котором он собирался поехать, находится в метре от берега. Он закинул на борт свой портфель, совершил героический прыжок и приземлился на палубу. Переведя дух, он улыбнулся и воскликнул: «Я успел, у меня получилось!»

— Да, сэр, — сказал на это один из матросов. — Но почему вы не подождали, когда мы пришвартуемся?

—ДЖОН РОБЕРТ КОЛОМБО,

«Книга канадских шуток»

ВОР КРАДЕТСЯ в темноте по чужому дому.

— Иисус наблюдает за тобой, — раздаётся голос.

Вор в ужасе замирает. Нервно оглядывается. И видит в темном углу клетку, а в ней попугая. Он спрашивает у попугая:

— Это ты сказал, что Иисус наблюдает за мной?

— Да, — отвечает попугай.

Облегченно вздохнув, вор спрашивает:

— Как тебя зовут?

— Моисей, — говорит попугай.

— Что за идиот дал попугаю такое имя?

— Тот, кто назвал ротвейлера Иисусом.

—ТЯГУ ДИ ФАРЬЯ МОРАЙШ, *Португалия*

ДВЕ ЖЕНЩИНЫ, руководительницы мелких предприятий, обмениваются опытом. «В прошлом году я ввела у себя новую практику, — говорит одна. — Мои сотрудники должны брать недельный отпуск каждые три месяца».

— Но зачем тебе это нужно? — спрашивает другая.

— Это лучший способ выяснить, без кого из них я могу обойтись.

—ЧУА ПЭЙИН, *Сингапур*

К ДЕВУШКЕ, сидящей в одиночестве у стойки бара, подходит мужчина и предлагает угостить ее коктейлем.

— Что? Вы предлагаете мне поехать в мотель? — громко восклицает она.

— Вы меня неправильно поняли, — отвечает мужчина. — Я всего лишь хочу вас угостить.

— Вы просите меня поехать с вами в мотель? — еще громче повторяет девушка.

Мужчина в замешательстве отступает к своему столику в углу, прожояемый взглядами посетителей.

Через несколько минут девушка подсаживается к нему и примирительным тоном говорит:

— Извините меня за эту сцену. Я изучаю психологию и пишу диссертацию о том, как люди ведут себя в непредвиденных ситуациях.

— Сколько? — восклицает мужчина. — Сто долларов?!

— ЛАНС НИКОЛСОН, *Новая Зеландия*

Мужчина отмечает новоселье, и один из друзей спрашивает: «А зачем тебе этот большой медный гонг в углу?»

— Это мои говорящие часы, — отвечает тот. — Сейчас покажу, как они работают.

Берет клюшку для игры в гольф и изо всех сил ударяет ею в гонг. Тотчас из соседней квартиры раздается крик: «Имейте совесть! Уже почти полночь!»

— ЛУИЗА МИТЧЕЛЛ, *Австралия*

В чем секрет вашего успеха? — спрашивает подчиненный у начальника.

— Секрет моего успеха? Всего в двух словах.

— И что же это за слова?

— ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ.

— Как же вам удастся принимать правильные решения?

— Есть одно слово: ОПЫТ.

— А как приобретается опыт?

— Ответ в двух словах... НЕПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ.

— МИЛТОН РОБЕРТУ-И-ГОЙЯ, *Бразилия*

ШЕСТЬДЕСЯТ процентов опрошенных заявили, что в городе шума стало больше, чем пять лет назад. Остальные 40 процентов не расслышали вопрос.

— БОБ СНАЙДЕР, *США*

ПАЦИЕНТКА на первом приеме у психоаналитика:

— В детстве я любила весь вечер проводить в гостиной у камина. Мой отец был просто в ярости.

— Почему же ваш отец приходил в ярость? — спрашивает психоаналитик.

— Потому что у нас не было камина, — объясняет пациентка.

— «НОССУ АМИГИНЬЮ», *Португалия*





Она была молода, влюблена
и обречена на смерть от рака
груди, и ей оставался...

Последний шанс

РАДЖА МИШРА

АДРИАНА Дженкинс сидит на больничной койке в онкологическом институте Дана-Фарбер. Из окна открывается живописная панорама Бостона. Стоит спокойный, ясный день, но Адриане предстоит немало хлопот: надо примерить свадебное платье, спланировать свой 32-й день рождения.

У нее прогрессирующий рак груди, и даже в случае применения всех традиционных средств лечения врачи гарантируют ей лишь 40-процентную вероятность отсутствия рецидива в течение следующих пяти лет. 40 процентов, пять лет... эти слова звучат у нее в голове и эхом отдаются во снах. И именно тогда, когда ее жизнь обрела новый смысл!

Адриана встретила свою любовь. Ее жених, канадец Дэвид Холлиган, бросил свою бухгалтерскую фирму в Виннипеге, чтобы жениться на «девушке своей мечты». Они собирались купить коттедж в тихом городке на Среднем Западе. Адриана никак не может смириться с мыслью о том,

что ей осталось жить всего несколько лет.

Именно поэтому Адриана соглашается на участие в клинических испытаниях, которые проходят в рамках проекта д-ра Эрика Уайнера. Его цель — выяснить, может ли герцептин в сочетании с навельбином помочь женщинам, у которых распространение рака груди ограничено лимфатическими узлами.

Плохие новости

В марте 2001 года Адриана обнаружила в правой груди опухоль, которая стала краснеть и расти. Очень скоро врачи уже вводили ей в грудь иглу, беря пробы тканей. А затем были слезы и ощущение нереальности происходившего.

Десятого июля Адриане сообщили, что у нее рак. Разрыдавшись на груди у Дэвида, она повторяла снова и снова: «Мне так жаль», понимая, что он ожидал от жизни совсем иного.

Адриана записалась на прием к Эрику Уайнеру, ведущему специалисту, который разрабатывал новые методы лечения рака груди второй и третьей стадии в институте Дана-Фарбер.

Через несколько дней ей сделали компьютерную и ядерную томографию и рентгеноскопию. К сожалению, рак уже добрался до подмышечных лимфатических узлов. «Хорошей» новостью стало то, что рак

сопровождался большим выбросом белка *HER-2*. Этот белок заставляет раковые клетки бурно размножаться, но при этом именно на него можно воздействовать герцептином.

Эрик Уайнер рассказал Адриане об исследованиях. Испытания препарата продлятся 15 месяцев, и в них будут участвовать 40 женщин. Возможны побочные эффекты. Адриана без колебаний дала согласие.

Тридцатого августа медсестра вводит в грудь Адрианы иглу капельницы и подключает к дозатору пластиковую бутылку с препаратом. Это седьмая из 12 запланированных до операции доз.

Десять лет назад у матери Адрианы обнаружили рак легких. Врачи обещали ей год жизни, но она умерла через шесть недель. Адриана знает, что ее жизнь может закончиться в больнице внезапно и у нее даже не будет времени попрощаться.

Самочувствие прекрасное!

Пятое сентября. Адриана пришла на восьмой сеанс вливания герцептина. В последнее время ее слегка подташнивало и она чувствовала себя усталой, но это все. По мнению многих врачей, герцептин — одно из наименее агрессивных средств от рака. Все два месяца лечения Адриана не прекращала работу на новом месте в отделе марке-

тинга «Миллениум фармасьютикалз».

Каждую неделю она проходит медицинский осмотр. Затем она проводит целый час в шезлонге рядом с десятком других пациенток, пока ей внутривенно вводят герцептин и навельбин. У одних пациенток выпали волосы, другие выглядят крайне истощенными. Перед сегодняшним вливанием Уайнер обследует ее грудь. Опухоль и краснота исчезли несколько недель назад.

— Я чувствую себя прекрасно, — говорит Адриана.

— У вас все отлично, — отвечает врач. — Пока все идет хорошо, но раковые клетки могут оставаться.

Через шесть недель хирурги удалят ей грудь и проверят ее на наличие опухолей и раковых клеток. Только после этого выяснится, насколько эффективным оказалось лекарство.

Оазис счастья

Дэвид — оптимист по натуре. Отменить свадьбу? Никогда. 40 процентов, что она проживет пять лет? Не верю. Жена, у которой нет груди, волос и сил? Я люблю ее. Не повезло? «Нет, жизнь есть жизнь», — считает он.

И вот погожим сентябрьским днем Адриана в белоснежном платье с открытыми плечами стоит перед алтарем. Она сияет от счастья.



Экспериментальное лечение. — «Я готова была стать подопытным кроликом», — говорит Адриана.

В церкви собрались бо человек, включая ее отца. Ярко-зеленая трава, безоблачное голубое небо, теплый ветерок — на мгновение она оказывается в другом мире, оазисе счастья.

После недолгой церемонии Дэвид надевает ей на палец кольцо — платиновое обручальное кольцо ее матери. Гости восторженно аплодируют, и смеющаяся Адриана чувствует, что поступила правильно.

Операция

В середине октября Адриана в больничной рубашке в розово-голубую полоску лежит в хирургическом отделении женской больницы Бригем. Рядом с койкой сидит Дэвид,



Счастливым днем. — За месяц до операции Адриана и Дэвид обвенчались.

отец меряет шагами палату. Адриану увозят в операционную. Через 30 минут д-р Дирк Иглхарт склоняется над обнаженной правой грудью Адрианы, обведенной синим фломастером. Хирург проводит вдоль линии острым скальпелем, и синий цвет сменяется алым.

Поскольку действие герцептина пока не доказано, врачи обязаны лечить Адриану традиционными методами: мастэктомией, химиотерапией и облучением («вырезать, вытравить и выжечь», как говорят медики). Не исключено, что когда-

нибудь больным будет достаточно одного герцептина, возможно, в сочетании с другим препаратом. Женщинам больше не придется делать операцию. Лечение будет быстрым и безболезненным.

Иглхарт делает надрез за надрезом. Последнее движение, и грудь, за которой тянется хвост лимфоузлов, отделена. Ее немедленно заворачивают в салфетку, кладут в пластиковый пакет и быстро выносят из операционной № 29.

— Мы закончили, — тихо шепчет на ухо Адриане анестезиолог. — Все прошло отлично.

Новые цифры

Через несколько дней после операции и три месяца с начала испытаний Адриана сидит в смотровом кабинете. Наконец-то она узнает, помогло ли лекарство и покончено ли с раком.

Доктор Дженнифер Лайджибел, одна из лечащих врачей Адрианы, сообщает, что в лимфатических узлах ничего не было. Найдено лишь несколько раковых клеток в различных частях груди. В июле у Адрианы была огромная, быстрорастущая опухоль, от которой теперь практически ничего не осталось. Герцептин помог.

— Я считаю, что ваши шансы теперь много выше, — говорит ей д-р Уайнер, — но, к сожалению, не могу назвать вам точную цифру.

Он объясняет, что первоначальный прогноз был основан на статистике, накопленной за многие десятилетия. По герцептину таких данных пока нет. Испытания, в которых участвует Адриана, помогут их получить.

Эта новость производит глубокое впечатление, но одновременно разочаровывает. Уайнер чувствует, что она расстроена. «На мой взгляд, ваши шансы даже лучше, чем пятьдесят на пятьдесят, — предполагает он. — Я полагаю, что у вас все будет хорошо, так что можете планировать свою жизнь. Не стоит отказываться от пенсионных отчислений. Будьте счастливы».

Адриана улыбается, но не чувствует себя счастливой. Вспоминая, как быстро угасла от рака ее мать, она спрашивает себя, не скрывает ли Уайнер от нее правду.

Что считать нормой?

Двадцать девятого ноября у Адрианы заканчивается месяц отдыха от лечения: празднование Дня Благодарения в Нью-Йорке, обеды в модных ресторанах, радости семейной жизни.

Теперь ее ждут 20 недель химиотерапии двумя традиционными препаратами: адриамицином и таксолом. Они означают потерю волос,

утомляемость, тошноту и рвоту, язвы и расстройства желудка.

Медсестра Элейн Йохим вносит три шприца с адриамицином, напоминающим густой вишневый сироп. Он наносит удары по ДНК раковых клеток, убивая их. Но при этом адриамицин поражает и нормальные клетки, нередко вызывая тяжелые побочные последствия. В отличие от него герцептин, который поражает только раковые клетки, перевозносится многими врачами как пионер нового поколения «умных» лекарств от рака.

Чувствуя, как в нее вливается адриамицин, Адриана интересуется: «Мне кажется, что мое сердце бьется сильнее обычного. Это нормально?» Помедлив, Йохим отвечает: «Возможно».

Первое предупреждение

Откуда взялись эти смутные пятна, здесь, у кассы супермаркета? Но Адриана видит их, а затем прилавок кассы расплывается у нее перед глазами, и она еле успевает сесть на скамейку, чтобы восстановить равновесие. Есть ли связь между этим эпизодом и странными изменениями в ее сердцебиении?

Когда она подписывала согласие на участие в испытаниях, в числе возможных побочных эффектов герцептина была указана сердечная недостаточность. Однако этот риск казался ей незначительным. Но теперь, через три дня после перво-

го сеанса химиотерапии, Адриана, выйдя на прогулку с подружкой, не в силах выдержать даже медленный темп.

Каждый день она возвращается домой с работы в полном изнеможении, падает на диван, отказывается подходить к телефону и сразу ложится спать. Она спит по девять часов, а по выходным — по 12. Неважное начало для семейной жизни, думает Адриана. Но боли нет. Лекарства помогают бороться с тошнотой.

Увы, на следующий день после второго сеанса химиотерапии все резко меняется. У нее такое чувство, словно она побывала в аварии. Все тело болит, а вскоре выпадает и первая прядь волос. Через пару дней слив душа забивается волосами. Адриана решает нанести превентивный удар: взявшись за ножницы, она состригает волосы и начинает носить пик.

Сердечная аритмия не проходит. Кардиолог Джеймс Фэнг заставляет Адриану десять минут работать на беговом тренажере, закрепив на ней крошечный датчик, который фиксирует сокращения сердца. С сердцем явно проблемы.

**Адриана
верит, что
ее сердце
в порядке,
ее брак стал
крепче, а ее
мечты имеют
все шансы
стать реаль-
ностью.**

Тесты Фэнга выявляют спорадические лишние сокращения, которые могут быть вызваны герцептином, или адриамицином, или сочетанием двух лекарств. Вместо двух нормальных сокращений сердце Адрианы за то же время бьется трижды. На первый взгляд эти так называемые преждевременные

сокращения желудочков, или ПСЖ, не вызывают опасений. У многих они отмечаются после чашки кофе. Фактически сила сердечной мышцы у Адрианы в норме. Но ПСЖ могут быть первым признаком сердечной недостаточности.

Доктору Фэнгу известно, что в некоторых случаях герцептин вызывает застойную сердечную недостаточность, особенно у

больных, которые, подобно Адриане, принимали его непосредственно перед адриамицином. Однако ни один анализ не может определить, грозит ли Адриане смертельный риск или же у нее просто безвредное учащение сердцебиения.

Фэнгу тяжело решиться на этот звонок, но он говорит Уайнеру: «Снимите Адриану с испытаний».

Уайнер лично убедился в том, насколько эффективен герцептин. Он

хочет продолжить лечение. Непосредственной угрозы для Адрианы нет, и ни у одной из других испытываемых ПСЖ не отмечены. Но в конце концов он руководствуется первым уроком, усвоенным в медицинском институте: «Не навреди».

Шестнадцатого января Адриане отменяют дальнейшие курсы герцептина.

Солнечные дни

Последнюю неделю адриамици-на Адриана переносит с трудом. Дважды у нее внезапно начинается жар, и Дэвид срочно везет ее в больницу. Она худеет на пять килограммов и полностью лишается волос. На Адриану наваливается страшная тяжесть и усталость, и все это усугубляется тем, что она понимает: ей все еще угрожает смерть.

Но со временем она учится видеть все в новом свете: жизнь коротка, а значит, бесценна. Адриана составляет список того, что она мечтала сделать: побывать в Ислан-

дии, Африке, Италии. Купить спортивный автомобиль, прокатиться на мотоцикле, спуститься по пожарному шесту.

Адриана начинает принимать таксол, второй из традиционных компонентов химиотерапии. Через несколько недель ее ждут ежедневные сеансы лучевой терапии. Поскольку сразу после отмены экспериментального лечения ее ПСЖ полностью прекратились, ближе к концу года Уайнер планирует продолжить лечение герцептином вне рамок испытаний. Что касается других участниц испытаний, результаты обнадеживают. В действительности они даже превзошли ожидания, приближая тысячи женщин еще на один важный шаг к новому, эффективному методу лечения.

Адриана считает, что герцептин, даже в таком ограниченном количестве, спас ее жизнь, несмотря на возможность рецидива рака. Она верит, что ее сердце в порядке, ее брак стал крепче, а ее мечты имеют все шансы стать реальностью.

Кому что...

Несколько лет назад мой сын Дэвид ездил в Шотландию навес-тить дедушку. В первый же вечер дед, который жил в маленькой рыбацкой деревне, повел его в пивную знакомить со своими друзьями и рассказал им, что у Дэвида в Канаде очень ответственная должность: он работает сетевым администратором в транснациональной компании. У одного бывшего рыбака тут же загорелись глаза. «Правда, что ли? — радостно сказал он. — Слушай, парень, у меня все сети прохудились! Придешь завтра с утра их залатать?»

—ЛЕСЛИ ЧЕКЛЕНД, Канада

Поговорим



медитации

С ее помощью вы имеете шанс
обрести душевный покой
и избавиться от болезней

ЛЕОНАРД Диллинг работает школьным слесарем в Маунт-Лебаноне, штат Пенсильвания. «Я — единственный слесарь на десять школ, и мне приходится вкалывать по десять — шестнадцать часов в день», — рассказывает он. Несмотря на тяжелую работу и постоянные вызовы, Леонард не теряет самообладания и решает все проблемы с улыбкой.

Леонард Диллинг занимается медитацией.

Впрочем, он не всегда был таким спокойным. Жена Диллинга, Вирджиния, рассказывает: «В сорок лет Леонард был прямым кандидатом на инсульт». Помимо наследствен-

И вдруг он узнал, что его страховая компания готова оплатить ему участие в программе нетрадиционного лечения сердца, которая включала в себя медитацию.

— Я относился к медитации скептически и думал, что засну прямо на занятии, — рассказывает Диллинг. — Но оказалось, что это прекрасно мне помогло. Теперь, попадая в ситуации, которые могут меня расстроить, я говорю себе, что стресс мне ни к чему, и просто начинаю глубоко дышать. Это успокаивает, и я снова могу сконцентрироваться на текущей задаче.

В рамках программы укрепления сердца он занимается спортом и йогой и придерживается преимущественно вегетарианской диеты. «Из

ТАЦИИ

КЭРОЛ КРЮКОФФ

ной склонности к сердечным заболеваниям (двоюродный брат Леонарда умер от инфаркта в 40 лет), у него было высокое давление, а уровень холестерина намного превышал норму. Диллинг чувствовал себя больным и несчастным, он понимал, что надо с этим что-то делать.

всех изменений в моей жизни полезнее всего была медитация, — считает Диллинг, которому сейчас 52 года. — Она помогла мне стать спокойнее и обрести уверенность в себе».

Слесари, сидящие в позе «лотоса» и монотонно повторяющие: «Ом»? Все больше людей обращают

ся к этой древней технике. В США число людей, практикующих трансцендентальную медитацию (один из ее многочисленных вариантов), составляет 1,5 миллиона человек, включая шесть тысяч врачей. Национальные институты здравоохранения США выделили колледжу ведической медицины Махариши в Фэрфилде, штат Айова, восемь миллионов долларов на исследование естественных методов лечения, включая трансцендентальную медитацию.

Люди обращаются к медитации не только для того, чтобы снять стресс. Подобно Леонарду Диллингу, они начинают ею заниматься, когда пытаются справиться с сердечными заболеваниями. А также в поисках средства от мигрени, повышенного давления, хронической

боли или последствий лечения рака. И, подобно Леонарду, решив проблемы, которые заставили их обратиться к медитации, они продолжают ее практиковать, поскольку она помогает им и в других жизненных ситуациях.

Медитация впервые привлекла внимание ученых в конце 60-х — начале 70-х годов, когда кардиолог Херберт Бенсон из Гарвардской школы медицины начал использовать эту технику для лечения сердечных больных. Резкое снижение давления и показателей стресса у испытуемых произвело на Бенсона такое сильное впечатление, что он написал об этом в книге «О пользе релаксации», которая стала бест-

Медитируйте здесь и сейчас

Медитация — это не какая-то сложная экзотическая техника, требующая повторения мантр, созерцания или сидения в позе «лотоса». В действительности, если вы несколько раз повторяете молитву или в течение некоторого времени пристально смотрите на что-либо, например на огонь или водную гладь, вы уже имеете достаточное представление о том, как надо медитировать.

Если же вы хотите практиковать медитацию по всем правилам, основные принципы очень просты:

1. Примите удобную позу. Классическая поза — сидя на полу со скрещенными ногами на небольшой круглой подушечке. Если вам неудобно, существует множество других вариантов, например лежа на спине, а также сидя на ногах или на стуле с прямой спинкой.

2. Выпрямите спину. Представьте, что вас поддерживает струна, идущая от потолка к вашей макушке.

3. Глубоко вдохните через нос, полностью наполнив легкие воздухом (живот и грудная клетка при этом расширяются). Затем медленно выдохните

селлером. Бенсон также основал Институт исследований разума и тела в Бостоне. «От шестидесяти до восьмидесяти процентов обращений к врачу связаны со стрессом, — считает Бенсон. — Эти проблемы с трудом поддаются лечению медикаментами или хирургическим путем, но с ними прекрасно справляются психологические методы, включая медитацию».

Бенсон описывал эффект релаксации как снижение мышечного напряжения, уменьшение тревожных мыслей и, как обнаружилось позднее, снижение активности гормонов стресса. Вместе с другими исследователями он начал изучать влияние медитации на другие болезни. С годами были получены научные доказательства ее многочисленных достоинств, а именно:

Снятие мигрени. По данным анализа результатов десяти исследований, люди, страдавшие головными болями, после курса медитации отмечали снижение частоты и тяжести приступов мигрени на 32 процента.

Лечение псориаза. Согласно отчету о результатах исследования, опубликованному в журнале «Психосоматическая медицина», у пациентов, слушавших записи занятий по медитации во время фототерапии ультрафиолетовыми лучами, пораженные участки заживали намного быстрее, чем у контрольной группы.

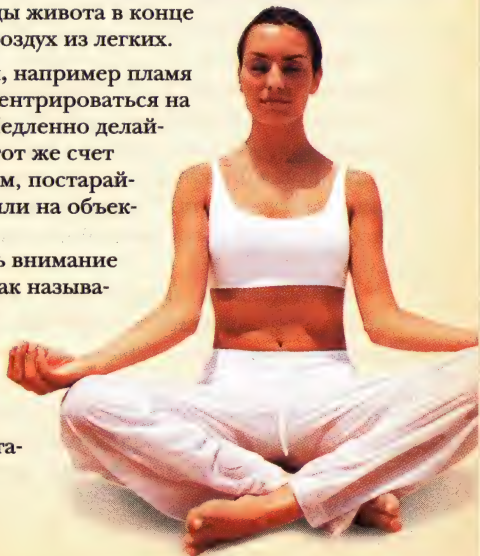
Хронические боли. В 1995 году, основываясь на накопленных доказательствах, Национальные ин-

воздух через нос или рот, сократив мышцы живота в конце выдоха, с тем чтобы полностью изгнать воздух из легких.

4. Выберите объект для концентрации, например пламя свечи, цветок или картину. Можно сконцентрироваться на дыхании, считая каждый вдох и выдох. Медленно делайте вдох на счет «пять», а затем выдох на тот же счет «пять». Если вы начинаете думать о другом, постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании или на объекте, выбранном для медитации.

При желании можно сконцентрировать внимание на каком-то значимом слове или фразе (так называемая мантра) и повторять их в уме в такт дыханию. Например, при вдохе думать: «Я спокоен», а при выдохе: «...и улыбаюсь».

Начните с десяти минут или до часа медитации в день, хотя специалисты считают, что даже несколько минут приносят нам пользу.



ституты здравоохранения США признали методы релаксации, включая медитацию, эффективными средствами облегчения состояния больных, страдающих хроническими болями.

Лечение рака. Медитация не исцеляет от рака, однако, как и в случае с хроническими болями, помогает людям преодолевать боль и тяжелые побочные последствия химиотерапии.

ПОЧЕМУ ЖЕ неподвижное сидение обладает такой силой? Бенсон объясняет, что медитация влияет на работу мозга, особенно на лимбическую нервную систему, контролирующую обмен веществ, кровяное давление, дыхание и сердцебиение.

Психолог Элис Доумар из Гарвардской школы медицины лично наблюдала за ее действием. В процессе работы над докторской диссертацией Доумар целый год провела в хирургическом отделении, обучая поступающих на операцию пациентов простым приемам двухминутной дыхательной медитации.

— По словам пациентов, они меньше волновались и лучше переносили операцию, — рассказывает она. — Врачи были довольны, поскольку у пациентов снижалось давление, уменьшалось кровотечение, и операция занимала меньше времени.

Корпоративная Америка тоже начинает пользоваться преимуществами медитации. Работа аналитика Марши Меннинг в штаб-квартире международной компании «Дженерал моторс» в Детройте требовала выполнения сложнейших задач, из-за чего она нервничала и теряла способность четко мыслить. И вот 42-летняя Меннинг прошла шестимесячный курс медитации для сотрудников «Дженерал моторс».

Теперь Меннинг медитирует прямо за своим рабочим столом. Она обрела способность полностью концентрироваться на какой-то одной задаче, не думая о том, что ей еще предстоит сделать. В результате этого повысились и качество, и объем выполняемой ею работы. «Медитация помогла мне увеличить свою работоспособность», — говорит Меннинг.

Саки Санторелли, директор программы по снижению стресса и релаксации при медицинском центре Массачусетского университета, находит это вполне естественным. «Медитация основана на внимании к тому, что происходит в данный момент, — объясняет он. — Мы же проводим большую часть времени на «автопилоте», беспокоясь по поводу будущего или переживая из-за прошлого».

Медитация, практикуемая в группе, также помогает людям сблизиться и повысить свою работоспособность. Это подтверждает Боб Хэгг, 46-летний капитан пожарной бригады из Лос-Альтос-Хиллз, штат Калифор-

ния: «Мы стали спокойнее и лучше понимаем друг друга». По словам Хэгга, пожарные начали заниматься йогой и медитацией, для того чтобы действовать более гибко и слаженно при любых обстоятельствах. «Мы обнаружили, что медитация оказывает на нас успокаивающее воздействие. Теперь даже в очень серьезных ситуациях мы действуем сообща и не раздражаем друг друга».

Если вы больны или испытываете стресс, медитация — 20 минут или две — пойдет вам на пользу. Элис Доумар считает, что медитация помогла ей избежать выкидыша, который угрожал ей во время первой бере-

менности. Вынужденная лежать в кровати, она медитировала по нескольку раз в день: «Мы продержимся», вдох, «до января», выдох. Ее дочь Сэра родилась всего на три недели раньше срока.

Доумар считает, что истинная сила медитации зависит не столько от времени, в течение которого ее практикуют, сколько от применения ее уроков — необходимости расслабляться и быть внимательным — в течение всего дня. «Все, что вам нужно, — это возможность дышать, и вы сможете медитировать в любое время, в любом месте с реальной пользой для вашей жизни», — говорит она.



Ч Е М Д А Л Ь Ш Е В Л Е С . . .

У одного мужика был кот. То ли он старым стал, то ли сметану из холодильника украл, но жена приказала мужу отнести кота далеко в лес и оставить там. Делать нечего, понес мужик кота в лес.

День его нет, два нет, а на третий появляется дома кот и тут же мужик следом — грязный, злой и голодный.

— Ну что ж ты не оставил кота в лесу? — напустилась на мужа жена.

— Да я оставил. И если бы за ним следом не пошел, заблудился бы совсем.

— ДЕНИС ДМИТРИЕВ, *Россия*

В доисторические времена пещерные люди с дикими воплями лупили дубинками по земле. Антропологи полагают, что это был своеобразный способ самовыражения. Теперь это называется игрой в гольф.

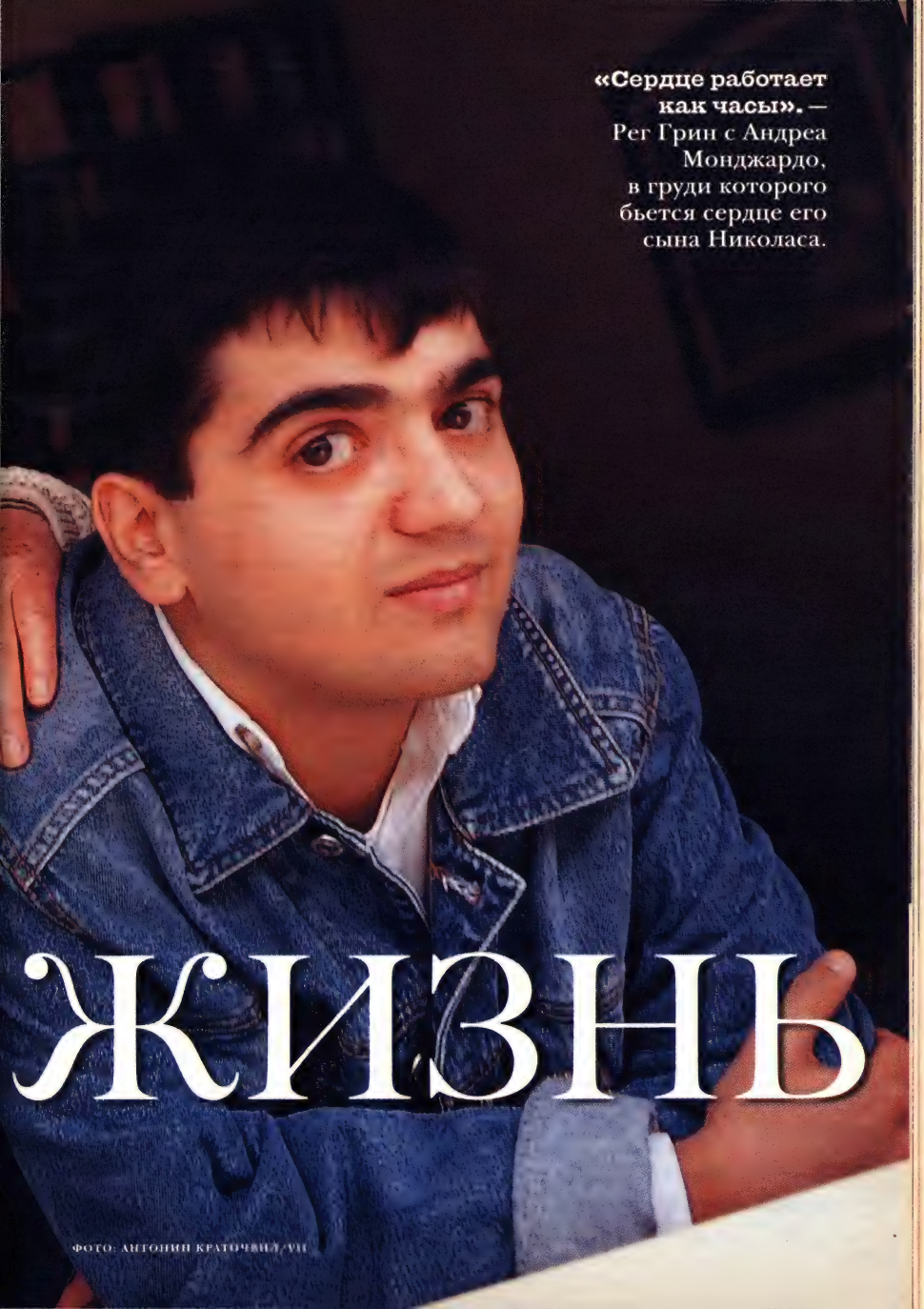
— «Френдз оф Ройал Перт хоспитал ньюслеттер», *Австралия*

ОН ПОДАРИЛ ЛЮДЯМ

Смерть семилетнего
Николаса Грина
всколыхнула весь мир
и приобрела самый
высокий смысл



РОБЕРТ КИНЕР



«Сердце работает
как часы». —
Рег Грин с Андреа
Монджардо,
в груди которого
бьется сердце его
сына Николаса.

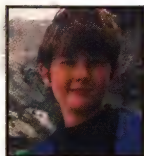
ЖИЗНЬ

ФОТО: АНТОНИИ КРАТОЧВИЛ / VII

Наклонившись вперед над покрытым кружевной скатертью столом, Андреа Монджардо тихо, но увлеченно рассказывает о своей новой работе. «Я помогаю дяде, — говорит он. — Мы руководим объединением кондоминиумов».

Невысокий худощавый 23-летний молодой человек с копной черных волос, Монджардо говорит о своих дальнейших планах, а с улицы в квартиру его родителей, расположенную на окраине Рима, то и дело доносятся автомобильные гудки.

В свободное время, добавляет Андреа, он любит гулять по парку



Родители Николаса приняли решение, навсегда изменившее жизнь тысяч людей.

или плавать в бассейне. «А самая хорошая новость — это то, что я наконец-то получил водительские права».

Его гость из Америки, 74-летний Рег Грин, слушает и улыбается: «Браво, Андреа! А девушка у тебя есть?»

Щеки Монджардо густо краснеют. «Ну...» — начинает он. Грин смеется.

Вроде бы самый обычный, незапоминающийся разговор, но то, что он вообще сейчас ведется, просто поразительно. Восемь лет назад Андреа Монджардо лежал в критическом состоянии в римской больнице Бамбино Гесу с посиневшей кожей и ввалившимися щеками. Из-за по-

рока сердца, затормозившего его рост, он был часто прикован к постели, а теперь ситуация стала критической.

Врачи считали, что ему осталось жить не больше двух-трех недель. А 1 октября 1994 года в Мессине, на Сицилии, погиб семилетний мальчик. Его сердце спешно доставили в Рим и пересадили Монджардо.

Уже через день лицо подростка приобрело нормальный оттенок. Не прошло и нескольких недель, как он начал ходить и прибавлять в весе.

Недавно ему сделали электрокардиограмму. «Я всегда немножко боюсь. Но врач сказал: «Успокойся,

Андреа, твое сердце работает как часы»».

Рег Грин обнимает Андреа. Сердце его сына Николаса восемь лет назад спасло Монджардо от неминуемой смерти.

— Да, Андреа, — говорит он, смахивая слезу, — это было хорошее, сильное сердце. И теперь оно твое.

Возможно, вы помните эту историю. Восемь лет назад мы писали о ней в нашем журнале. Эта история обошла многие европейские газеты, заставляя обливаться кровью сердца людей в разных



Спасительная роговица. — Доменика Галлета может наконец-то увидеть собственных детей.

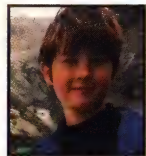
странах. Николас Грин, веснушчатый паренек с вечно взъерошенными волосами из калифорнийского городка Бodega-Бей, был убит преступниками на шоссе, когда путешествовал с семьей по южной Италии.

История этого жестокого, бессмысленного убийства могла бы на этом и закончиться. Но Рег и Мэгги Грин, родители Николаса, приняли решение, которому было суждено навсегда изменить их жизнь и жизни тысяч людей во всем мире. Они пожертвовали органы своего сына для донорских целей.

— Нам просто показалось, что так будет правильно, — говорит Рег. —

Николаса уже не вернешь. Мы хотели сделать так, чтобы его смерть не была напрасной. — Через несколько часов семеро итальянцев получили роговицы, почки, печень, островковые клетки поджелудочной железы и сердце их мальчика.

Весть об их щедром даре разлетелась почти мгновенно по всей Ита-



«Самая большая награда для нас — это видеть здоровыми тех, кому достались органы Николаса».

лии. Один из самых известных итальянских журналистов Энцо Бьяджи писал: «Я хочу поблагодарить вас, и не только за разрешение на пересадку органов, но еще и за урок — урок щедрости и самообладания».

Рег, бывший английский журналист, подумал, что они с женой могли бы помочь людям понять всю важность передачи органов для трансплантации. И они стали давать интервью, отвечать на тысячи писем, готовить видеоматериалы, выступать, написали массу статей и книгу и приняли участие в съемках фильма.

— Мы никого не поучаем, — говорит он. — Мы просто рассказываем нашу историю.

Эта история тронула сердца и оказала большое влияние на людей во всем мире.

— Лежать на диализе — это все равно что сидеть в тюрьме, — говорит Анна-Мария Ди Сельи, миниатюрная 22-летняя портниха из Руво-ди-Пу-

лья, что под Бари, на юге Италии. Когда ей было всего 14 лет, у нее отказали почки, и через день ей приходилось в течение трех часов мучиться на диализе.

Донорская почка была ее единственной надеждой. Однако в 1994 году мало кто жертвовал органы для трансплантации, особенно на юге

Италии. Ди Сельи думала, что она так и будет всю оставшуюся жизнь зависеть от аппарата.

А неделю спустя на самолете «скорой помощи» ее доставили в Рим в больницу Умберто I, где ей пересадили одну из почек Николаса Грина. «Я словно заново родилась», — говорит она.

Ди Сельи считает себя «ужасно застенчивой», но, несмотря на это, она много раз выступала и давала интервью в поддержку передачи органов для донорских целей.

ДВА ГОДА СПУСТЯ на мотоцикле разбился 16-летний парнишка, сосед Анны-Марии. Поскольку он часто говорил о том, как Anne-Марии повезло, что родители Николаса Грина подарили ей его почку, его мать подумала, что он не возражал бы против того, чтобы она пожертвовала его органы для трансплантации. Она так и



Стопроцентное зрение. — Франческо Монделло, получив вторую роговицу Николаса, смог успешно продолжить работу.

сделала, и несколько человеческих жизней были спасены.

— Это доказывает то, что эффект Николаса продолжает действовать, — говорит Винченцо Ди Сельи, отец Анны-Мари. Вскоре после того, как одна женщина посмотрела итальянский вариант видеофильма Гринов «Эффект Николаса», ее сын

погиб в автомобильной аварии. «Она объясняла позже, что именно видео побудило ее передать органы ее сына для донорских целей, — говорит Рег Грин. — А еще она начала работать на общественных началах в больнице».

В 1999 году во время поездки по Америке 13-летняя Илариа Перфетто умерла от инсульта. Ее родители, Томассо и Анна Перфетто, пожертвовали ее органы для трансплантации. Сердце, почки и печень их дочери были пересажены четверым американцам.

— На это, конечно, очень непросто решиться, — призналась ее мать. Когда их спросили, что подтолкнуло их к этому решению, супруги Перфетто сослались на пример Рега и Мэгги Грин.

Начиная с 1994 года Рег Грин совершил около 35 поездок в Италию. Он и Мэгги вместе с их дочерью Элеанор и близнецами Мартином и Лорой, родившимися после смерти Николаса, принимали участие в открытии школ, парков и улиц, названных в честь их сына.

— Почет, конечно, вещь приятная, — говорит Рег Грин. — Но самая большая награда для нас — это видеть здоровыми тех, кому достались органы Николаса.

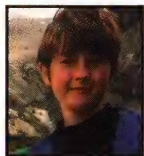
Это бывшая балерина Сильвия Чампи, которую мучил диабет, до

рый мог лишиться работы из-за патологии роговой оболочки глаза, что сильно затрудняло вождение машины.

Доменика Галлета из сицилийского городка Сан-Филиппо-Супериоре тоже теряла зрение, пока не получила одну из роговиц Николаса. «Благодаря ему, — с нежностью говорит 33-летняя женщина, — я теперь прекрасно вижу своих собственных детей, Лауру и Антонио».

Так же как и все те, кому достались органы Николаса, Доменика ощущает себя частью семьи Гринов. Она бережно хранит маленькую ярко расписанную игрушечную лошадку. «Мне подарила ее Мэгги Грин, — с гордостью вспоминает она. — Эта игрушка принадлежала Николасу, и мне приятно, что она теперь у меня».

В 1994 году Мария Пиа Педала находилась в критическом состоя-



«Я чувствую, что Николас жив. Он здесь, у меня в сердце», — говорит Мария Пиа Педала.

того как она получила островковые клетки поджелудочной железы Николаса. Это Тино Мотта, 11-летний мальчик, которому приходилось выносить мучительные процедуры диализа почек. Сегодня единственным напоминанием о прошлых страданиях 19-летнему юноше служит лишь оставшийся у него шрам от операции. Это и 51-летний менеджер Франческо Монделло, кото-

рой она страдала болезнью Вильсона, неизлечимым наследственным заболеванием, которое разъедало ее печень. «Врачи сказали моему брату, что я скоро умру, — рассказывает она. — Но через две недели после того, как я получила печень Николаса Грина, я уже ходила самостоятельно».

Рег и Мэгги сотворили чудо, и я — живое тому доказательство, — гово-

рит Педала. — Если бы не он, сегодня не было бы ни меня, ни моих двоих детей».

Они с мужем назвали своего сына в честь Николаса. «Мы часто говорим о Николасе — мы называем его Большой Николас, — рассказывает Педала. Она умолкает, кладет руку на грудь и добавляет: — Я чувствую, что он жив, здесь, у меня в сердце».

Не проходит и дня без того, чтобы Гринам не пришло письмо от тех, кого коснулся эффект Николаса. Многие из получивших донорские органы пишут: «Мне только что сделали пересадку, и я не знаю, кто был моим донором, я хочу поблагодарить вас». Те же, кто пожертвовал для трансплантации органы своих близких, говорят, что подтолкнуло их к этому решение Гринов.

Но это не единственное, чем отозвался в людских сердцах их поступок. «С того момента как вы потеряли сына, мое сердце стало биться сильнее, — написала одна молодая женщина из Рима. — Сегодня я думаю, что люди, простые люди, могут изменить мир. Когда вы пойдете навестить Николаса на кладбище, пожалуйста, скажите ему от меня: «Николас, твои глаза закрыты, но ты открыл мой»».

— В США количество случаев передачи органов для донорских це-

лей ежегодно растет, — говорит Мэгги Грин, — но растут и списки тех, кому требуется трансплантация. — Между тем Грины записали на видео и распространили по всему миру около четырех тысяч копий фильма, пропагандирующего донорство органов. Всю прибыль от книги, выступлений, пожертвований и авторских прав на фильм они направляют в Фонд Николаса Грина. Каждый год Фонд выделяет грант итальянскому врачу на обучение новейшим методам трансплантологии в Соединенных Штатах.

Благодаря эффекту Николаса количество случаев передачи органов для трансплантации в Италии возросло почти втрое. А совсем недавно итальянский парламент принял Закон о согласии по умолчанию. Взрослые, которые не заявили о том, что возражают против использования их органов в донорских целях, будут считаться давшими на это свое согласие.

— Меня не перестает удивлять то, что маленький, семилетний мальчик затронул и изменил столько человеческих жизней, — говорит Рег Грин. — Николасу было бы чем гордиться.

Едет Илья Муромец по дороге, перед ним развилка, на развилке камень, на камне надпись: «Без вариантов!»

—АННА КАЗАКОВА, Россия

Долина

Мы променяли рев
взлетающих над нашим домом
самолетов на жужжание пчел
в кронах миндальных деревьев.
Но, как оказалось, райская
жизнь — понятие
относительное

Крис Стюарт

радости

A photograph of a middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a light blue t-shirt. He is smiling and looking towards the camera. The background is a vibrant, sunlit landscape with dense green foliage and a clear blue sky. In the distance, a mountain range is visible under the bright sky.

**О, Андалусия! — Овцы
поедают овощи, выращен-
ные Анной, телефон
не работает, проказник
попугай поселился в ванной
комнате, а наша дочь
не хочет посещать занятия
по религии.**

Я сошел с автобуса в маленьком андалусском городке Огтиве и с наслаждением вдохнул неповторимый аромат испанской провинции — смесь запахов кофе, чеснока и крепчайшего черного табака. После месячного отсутствия я возвращался к жене Ане и дочери Хлое с потрясающей новостью: в лондонском издательстве сказали, что из моих рассказов о том, как мы поселились на ферме и десять лет тяжким трудом зарабатывали себе на жизнь, можно сделать книжку. Они даже готовы заплатить аванс!

Закинув на плечи рюкзак, я шагал по дороге, то спускавшейся в прорытые ручьями овраги, то поднимавшейся на вершины холмов. Долину подо мной покрывало разноцветное лоскутное одеяло полей. Тут и там в неподвижном воздухе поднимался голубой дымок, поля прорезали голубые ленты каналов. Через полтора часа я добрался до перевала, откуда сквозь расступившиеся камни был виден наш дом — Эль-Валеро.

Сложив рупором ладони, я издал громкий клич. За долгие годы мы с Анной в совершенстве овладели этим искусством, так что можем докричаться хоть до дальнего конца долины. На открытой террасе нашего дома появилась стройная фигурка — Ана. Мгновение спустя к ней присоединилась другая, поменьше,

с копной светлых курчавых волос, и стала махать мне рукой — моя пятилетняя дочь Хлоя.

Еще двадцать минут хода, и я уже поднимался по склону холма, на котором стоит наш дом. Первыми на встречу мне, в восторге виляя хвостами, устремились собаки. Следом за ними мне на грудь бросилась Хлоя — так стремительно, что я едва успел раскрыть объятия. За этим сплетением ног, рук, лап и хвостов я видел радостную улыбку Аны. Наконец-то я дома!

В мое отсутствие в Эль-Валеро накопилась целая куча дел: надо было скосить люцерну, огородить овощные грядки, чтобы на них не покушались овцы, а также практически разобрать — а после заново собрать — барахлившую машину. А мне теперь нужно было еще писать книгу. Ане пришла в голову мысль нанять кого-нибудь в помощники. У этого здорового в целом предложения имелся один изъян: на рабочие руки в наших краях большой спрос, и я совершенно не знал, к кому бы обратиться.

— Спроси Маноло, — посоветовал наш сосед Доминго. — Он хороший работник.

— Знаю, что хороший, — ответил я. — Но как раз его-то я и не могу нанять.

— Почему это?

— Понимаешь ли... — Мне очень не хотелось вдаваться в подробнос-

ти. — Маноло еще не расплатился со мной за прошлогоднюю стрижку овец.

Мои навыки стригалия были для нашей семьи главным источником наличности. С его отарой я проводился целых два дня, а когда закончил, Маноло сказал:

— Мне очень неудобно, но я сейчас совсем на мели. Можно я заплачу тебе на той неделе?

За все 12 лет, что я стриг в Испании овец, ни разу не было случая, чтобы кто-то мне не заплатил. Поэтому я ни секунды не сомневался: как только будут деньги, Маноло расплатится. Но через какое-то время я узнал, что он продал всех своих овец и все равно никак не может разделаться с долгами.

Мы условились, что за каждую овцу он дает 150 песет, а их у Маноло было 300. Выходило 45 тысяч песет,

Любовь с первого взгляда

ВПЕРВЫЕ я увидел Эль-Валеро солнечным январским днем 14 лет назад. Эта ферма в отдаленной долине, прорезающей горы Лас-Альпухаррас, предгорья массива Сьерра-Невада, была уже шестой из предложенных мне для покупки — в то время многие крестьяне продавали свои владения и переезжали в город. По пути к ферме мне пришлось перебираться через речку, ледяную от талой воды. Дальше дорога вилась вверх по склону, мимо апельсиновых и лимонных рощ и цветущего миндаля. На вершине холма примостились два домика, а рядом с ними, на разных уровнях — конюшня, овечьи за-

Наш выбор пал на Испанию, потому что нам очень нравится испанский язык и мы оба без ума от фламенко.

или 400 долларов, — нам эта сумма очень бы пригодилась.

Через неделю после нашего разговора с Доминго Ана позвала меня на террасу и показала на всадника, направлявшегося в нашу сторону. Шурясь против солнца, мы всматривались в фигуру, то исчезающую за валунами, то появлявшуюся снова. Вдруг Ана удивленно прошептала: «Это Маноло».

гоны, курятник и несколько сараев. Я в жизни не видел ничего подобного и тут же купил ферму.

Вообще-то в мою задачу входило только присмотреть дом с участком земли, а потом уже вместе с женой принимать решение. Наш выбор пал на Испанию, потому что нам обоим очень нравится испанский язык, а конкретно на Андалусию — поскольку мы оба без ума от фла-

менко. Тем не менее я отнюдь не был уверен, что своей скоропалительной покупкой не вышел за пределы делегированных мне полномочий. К счастью, Ана никогда меня ни в чем не упрекала.

— По-моему, потрясающе, — сказала она после первого визита в Эль-Валеро. — Но кое-какие недостатки все же есть.

Далее последовал внушительный перечень этих самых недостатков: отдаленность от дороги, необходимость вброд форсировать речку, отсутствие водопровода — почему-то Ану не устраивала вода, капавшая из шланга в прикопанную у гранатового дерева ржавую бочку. Этим перечнем не заканчивался. Я обещал же не со всем разобраться.

Мы быстренько собрались и без особых сожалений оставили наш дом в графстве Сассекс (все самолеты, взлетающие и садящиеся в аэропорту Гэтвик, пролетали прямо над

гитаре в одном лондонском ресторане и стрижкой овец на окрестных фермах. Кроме того, весной и осенью, когда наша казна пустела, я на несколько недель отправлялся в Швецию, где можно было прилично заработать.

У Аны в Сассексе были более глубокие корни — даже в буквальном смысле этого слова. Она содержала небольшой садоводческий питомник, и до отъезда ей нужно было найти кого-нибудь, кто бы им управлял. А еще, перед тем как шагнуть в новую жизнь, нам предстояло оформить кучу всяких бумаг.

С тех пор с помощью неоценимого Доминго мне удалось ликвидировать значительную часть отмеченных Аной недостатков. Он помог построить мост через речку, проложить дорогу, перекрыть крышу и провести водопровод. И тем не менее нам с Аной приходилось нелегко — частенько мы по несколько не-

Всякий раз, усаживаясь за руль этого
стального чудища, я ощущал себя край-
не уязвимым созданием из нежной
плоти и хрупких костей.

ним). Мне сняться с места было легче, чем Ане, так как я уже привык к кочевой жизни. Почти каждый год я на пару месяцев улетал за границу по заданию издательства, выпускавшего путеводители, а потом время от времени подрабатывал игрой на

дель кряду сидели на картошке с луком, из последних сил боролись с засухами и наводнениями. Рождение Хлои принесло в нашу жизнь новые перемены. Несмотря на плачевное состояние наших финансов — я по-прежнему вынужден был



Всегда вместе. — Крис с дочкой Хлоей на руках и Ана со своим любимцем попугаем Поркой.

дважды в год мотаться в Швецию, — мы чувствовали себя вполне счастливыми.

Я спустился к речке встретить Маноло и, несмотря на излучаемое испанцем дружелюбие, поздоровался с ним весьма сухо. Маноло смутился.

— Э-э... Кристоаль, я тебе кое-что привез, — сказал он и вручил мне деньги. — Тут только половина, сам знаешь, времена тяжелые. Остальное отдам сразу, как заработаю. Но с работой сейчас непросто.

Я очень обрадовался, хотя в порядочности Маноло я никогда не

сомневался. «Если нужны деньги, ты всегда можешь поработать у меня, — предложил я. — По правде говоря, мне не помешала бы помощь».

Маноло тут же согласился, мы за пивом обговорили все детали, и уже на следующий день он вышел на работу. Мы с ним прогуливались вокруг конюшни, решая, за что взяться в первую очередь, когда он вдруг застыл как вкопанный — он увидел трактор, древний «Фергюсон-135», который мы с Аной купили на деньги, завещанные ее бабушкой. Я относился к этому агрегату с благоговением, видя в нем залог грядущего

процветания сельскохозяйственно-го производства в Эль-Валеро. Но при этом мне, увы, не хватало смелости ездить на нем. Не знаю, в чем тут дело — в наследственной ли фобии, в чрезвычайной ли крутизне

тошью, регулярно заливал в двигатель свежее масло, купил к ключу зажигания серебряный брелок с изображением святого Исидоро, покровителя земледельцев, а однажды утром явился с цветной шерстяной

Провозившись с полчаса, он заявил: «У вас нигде не ловится сигнал. Вы живете слишком далеко отовсюду».

окрестных склонов, но всякий раз, усаживаясь за руль этого стального чудища, пугающего мощью своих гидравлических цилиндров, я ощущал себя крайне уязвимым созданием из нежной плоти и хрупких костей.

Маноло не ведал подобных страхов. Он тут же вскочил на водительское сиденье и начал озираться в поисках рукоятки, которой заводится двигатель. Я ему эту рукоятку показал — больше мне нечем было ему помочь. С тех пор Маноло с трактором превратились в единое целое и принялись преобразжать ландшафт. Маноло выровнял разбитую дорогу, убрал неподъемные валуны, идеально разобронил землю под плодовыми деревьями.

Потом трактор сломался. К счастью, как всегда, на помощь пришел Доминго — заменил треснувший болт и посоветовал Маноло: «Будь понежнее. Обращайся с машиной как с женщиной».

С тех пор Маноло начал оказывать трактору маленькие знаки внимания. Он протирал его мягкой ве-

подушечкой и положил ее на сиденье. Кроме того, Маноло под любым предлогом старался оставить трактор у себя на ночь.

В ШЕСТЬ ВЕЧЕРА работа на ферме заканчивалась. Написав очередную порцию страниц будущей книги, я позволял себе расслабиться. Мы с Маноло сажались во дворике и в окружении очень довольных этим собак обсуждали хозяйственные планы.

— Надо бы тебе купить химические удобрения для люцерны.

— Нет, Маноло. Мы зарегистрированы как производители экологически чистой продукции и не имеем права применять химикаты. Они попадают в реку и травят рыбу. Птицы тоже страдают. Когда я сюда приехал, тут все было так пропитано ядохимикатами, что и птицы-то не летали, — а теперь...

Мы замолчали и прислушались. Сквозь негромкий гул реки доносились трели иволги, дрозда, жаворонка и даже соловья.

— Да, ты прав, — сказал Маноло. — Но все-таки хотелось бы немного подкормить люцерну.

В утешение ему я заказал органические удобрения. Прошло какое-то время, и вот в один из июньских дней Маноло явился ко мне с огромной крутлой дыней в руках.

— Ты только посмотри! И без всякой химии! — сказал он с гордостью, как будто идея отказаться от химических принадлежала именно ему.

Маноло помогал нам не только по хозяйству. Он встречал Хлою и отвозил от школьного автобуса до дома на своем стареньком мотоцикле с коляской. С мотоциклом Маноло обращался как с лошадью, нежно уговаривая его не бояться колдобин и рытвин. Маноло стал членом нашей семьи.

На связи

МНОГО ЛЕТ мы в Эль-Валеро жили без телефона. Но однажды в Гранаде нам попался на глаза радиотелефон новейшей системы. Сельским жителям вроде нас предлагалась хорошая скидка.

Через неделю к нам на ферму приехал специалист устанавливать этот телефон. Он с самого начала суетился, нервничал и все жаловался, что в его собственном аппарате садятся батарейки. Провозившись с полчаса, он заявил: «У вас нигде не ловится сигнал. Вы живете слишком далеко отовсюду».

— Но вы же сами сказали, что у вас сели батарейки, — заметил я.

— Батарейки тут ни при чем, — буркнул специалист по телефонам. — Пойдите-ка, похоже, есть сигнал...

Он посмотрел на нас с видом победителя.

— Но здесь же нельзя ставить телефон, — возразил я. — Как-то странно: телефон в зарослях *чумбо*.

Чумбо — это по-испански опунция, растение, известное не только вкусными плодами, но и способностью поглощать нечистоты. Поэтому его и сажают на фермах.

— Надо сколотить для телефона специальный ящик, только и всего, — сказал специалист.

Иметь в саду собственную телефонную будку? В этом, пожалуй, что-то есть. Ану эта идея увлекла: «Мы могли бы совместить ее с чем-нибудь полезным. Например, с собачьей конурой».

— А давай конура будет с куполом.

Я давно мечтал построить что-нибудь куполообразное и тут же принялся за работу. Однако, после того как я выложил несколько рядов, кирпичи стали проваливаться внутрь. Как я ни старался, у меня ничего не получалось. В результате крышу пришлось делать плоской. В готовом виде мое творение напоминало гриб.

Две недели спустя к нам приехал новый специалист по телефонам. «Что это такое?» — изумился он, взглянув на будку-конуру.

Я с гордостью объяснил.

— Да кто же ставит телефон в зарослях чумбо? — Он посмотрел на меня как на ненормального. — Судя по моим приборам, его можно установить прямо здесь, на кухне.

Когда все было готово, я позвонил соседу Бернардо, который тоже обзавелся новомодным средством связи. От нашей фермы до его меньше километра, и при подходящем направлении ветра до него можно докричаться. Но в тот раз создавалось впечатление, что сосед спрятался на дне морском. За пять минут разговора мне не удалось разобрать ни единого слова. Впрочем, я так до конца и не уверен, что на том конце был Бернардо.

Вскоре нам надоело звонить самим, но звонки, раздающиеся теперь в нашем доме, по-прежнему со-

зом, наш телефон оживал около полуночи.

— КРИСТОБАЛЬ!

Я так и представлял себе, как кто-то на другом конце провода держит трубку на вытянутой руке и истошно на нее орет. Ответных реплик он, конечно же, не слышал — отчасти из-за большого расстояния, отделяющего его ухо от динамика, отчасти из-за гомона в баре.

— КРИСТОБАЛЬ!

— ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ?

— КОГДА ОВЕЦ СТРИЧЬ ПРИДЕШЬ?

— С КЕМ Я ГОВОРЮ?

— КРИСТОБАЛЬ!

— Я ВАС СЛЫШУ, НО МНЕ НАДО ЗНАТЬ, КТО ВЫ ТАКОЙ.

Бесполезно. Мой собеседник терпел и вешал трубку.

«Вы только не падайте, но вашу книгу будут читать по радио», — сообщила мне редактор из Лондона.

хранили для нас свою новизну. Первыми названивать стали владельцы отар — приближалось время стрижки овец.

Перед тем как отправиться в деревенский бар, где есть телефонный аппарат, пастухи загоняли на ночь овец и заканчивали еще кучу дел по хозяйству. А в баре, конечно, надо было сначала как следует подкрепиться, а уж потом приступить к такому ответственному делу, как звонок по телефону. Таким обра-

Как-то раз к телефону подошла Хлоя. Убрав трубку подальше от уха, чтобы не оглохнуть, она прокричала в ответ: «НЕТ! Я НЕ МОГУ ПОЗВАТЬ К ТЕЛЕФОНУ МУЖА! У МЕНЯ ЕГО НЕТ! МНЕ ВСЕГО СЕМЬ ЛЕТ!» — и нажала на рычаг.

Однажды вечером вместо оглушительных воплей я услышал в трубке вкрадчивое:

— Это вы, Крис?

Я узнал голос моего редактора. Я отсылал ей главу за главой в Лон-



Хобби. — С Аной за ужином. Крис очень любит готовить в отличие от большинства андалусских мужчин.

дон, и, насколько мне было известно, книга была уже почти готова к выходу в свет.

— Вы только не падайте, но вашу книгу будут читать по радио. Заказы на нее сыплются со всей страны.

Я молча уставился на телефон. Мы никак не ожидали, что мою книгу «Проезжая по лимонной роще» ждет столь шумный успех.

Пернатый деспот

Как-то июльским утром с ветвей перечного дерева Ане на плечо опустилось нечто зеленое в перьях. Это нечто оказалось попугаем. «Привет, — сказала Аня. — Хочешь к нам в гости?» Попугай переступил с ноги на ногу и дружелюбно ущипнул Ану за ухо.

Сначала мы называли его Лоркой, но имя великого поэта не слишком-то ему шло. Некоторое время спустя за обедом Аня протянула птице кусок ветчины:

— На, это свинка, *порка*.

Попугай шумно захлопал крыльями, принимая и угощение, и новое имя.

Порка обозревал свои владения, сидя на плече или на голове у Аны. Уже через несколько дней он определил себе место на самой вершине нашей домашней иерархии, сделавшись при Ане кем-то вроде помощника капитана. Дальше по старшинству шли собаки и кошки, Хлоя, которой тогда было 11 или 12, а потом уж и я. Если я пытался подлизаться к Порке, дав ему, например, кусок банановой шкурки, он, отщипнув от нее пару раз, весьма чувствительно клевал меня в палец.

Излюбленное место Порки в доме — ванная комната, где он ночует,

усевшись на водопроводный кран. Если в ванной появляется непрошенный гость, попугай тут же бросается в атаку. Днем он порхает по всему дому, присаживаясь на ставни, полки, столы, плечи и головы. В хорошую погоду Порка летает по всей ферме.

Однажды, в конце первого лета, проведенного Поркой у нас на ферме, я помогал кузнецу подковывать мою лошадь Лолу. Краем глаза я заметил на траве живое ярко-зеленое пятно. Когда кузнец забил в подкову последний гвоздь, я отпустил лошадиную ногу... И тут раздался душераздирающий вопль — бедняга Порка, истошно вереща и хлопая крыльями, пытался выбраться из-под придавившего его гигантского копыта.

Только через секунду-другую я сообразил, что произошло. Всем весом навалившись на Лолу, я оторвал ее ногу от земли. Освобожденный Порка, завывая, как призрак — предвестник смерти, взьерошенной стрелой полетел к дому.

талось и следа, и он лежал неподвижно и грустно, с обожанием глядя на любимое лицо.

Всю следующую неделю у нас на ферме царил атмосфера подавленности — мы боялись, что изуродованная лапка Порки никогда не заживет. Ана опасалась, что попугай теперь станет легкой добычей для кошек — они не упустят случая отыграться за все те унижения, которые они терпели от этого наглеца. Чтобы не оставлять беззащитную птицу на растерзание усатым хищникам, она решила взять Порку на ночь к нам в спальню.

Сначала попугай устроился на спинке кровати, но вскоре сообразил, что в постели будет удобнее, и улегся под пуховым одеялом рядом с Аной. Всякий раз, когда у меня хватало глупости вторгнуться на ее половину ложа, Порка гневно вскрикивал и пребольно меня клевал.

Вопреки нашим опасениям сложенная лапка Порки начала быстро срастаться, и скоро он взялся за свои обычные проделки. Станным обра-

Хлоя желает войти в элитарный кружок изучающих этику, а серая масса люмпенов пусть себе зубрит катехизис.

Запахавшись, я вбежал в кухню и увидел, как попугай в несчастнейшей позе распластался на груди у Аны, а она смотрит на него с тревогой и приглаживает его помятые перышки. От его храбрости не ос-

зом попугай умудряется благотворно воздействовать на наши характеры: я благодаря ему стал покладистее, Хлоя теперь более философски относится к нередким в жизни проявлениям несправедливости, а Ана

старается привыкнуть, что ее почти-
тают верхом совершенства.

Порка, бесспорно, причиняет
мне достаточно неприятностей, но
я тем не менее уже не могу себе
представить, как можно жить без
попугая.

Вопрос этики

Однажды Хлоя верну-
лась из школы, и я сра-
зу понял: у нее что-то
на уме. «Папа, — сказа-
ла она. — Я больше не
хочу ходить на занятия по религии.
Ханна говорит, что этика гораздо
интереснее».

Ханна — лучшая подруга Хлои. Ее
родители-немцы придерживаются
весьма прогрессивных взглядов.

— И Альба Ресио так считает.

Родители Альбы — испанцы, то-
же радикально настроенные. Кар-
тина ясна: Хлоя желает войти в эли-
тарный кружок изучающих этику, а
серая масса люмпенов пусть себе
зубрит катехизис. На следующее же
утро я отправился побеседовать с
директором школы доном Антонио.

— Все не так просто, — сказал дон
Антонио. — Если мы позволим Хлое
заниматься этикой вместо религии,
остальные тоже захотят. Этика —
очень популярный предмет. — Но
потом он смягчился: — Напишите
мне письмо с обоснованием вашего
решения, и мы постараемся сделать
для Хлои исключение.

Весь остаток недели и выходные
я посвятил сочинению письма.

— Ну что, контрреформация за-
кончена? — спросила Ана с ухмыл-
кой, которая в процессе чтения мо-
его письма сменилась выражением
глубокой озадаченности. — А что,
извини, ты имеешь в виду под «ис-
кажением природного стремления
ребенка к сверхчувственному»?

— Э-э-э... Короче, я это в какой-то
книжке вычитал.

— Папочка! — раздраженно всту-
пила в разговор Хлоя. — Зачем вся
эта ерунда? — Она принялась дикто-
вать мне, отбивая каждое слово взма-
хом фломастера. — Почему просто
не написать, что ты хочешь, чтобы
я выросла хорошим гражданином
потребит... то есть светского обще-
ства. Что ты считаешь, что в этом
мне лучше всего поможет этика.

В понедельник Хлоя отнесла мое
письмо в школу. Домой она верну-
лась в прекрасном настроении.

— Мне разрешили больше не хо-
дить на религию. Огромное спаси-
бо, папочка!

Через пару дней я повстречался с
матерью Ханны.

— Я немного беспокоюсь, — ска-
зал я. — Хлоя, наверное, здорово от-
стала от класса. К тому же ей не вы-
дали учебник.

Мать Ханны как-то странно на
меня посмотрела:

— Вы, похоже, не представляете
себе, чем дети занимаются на уро-
ках этики? Они раскрашивают кар-
тинки.

Я опешил:

— То есть они не ведут дискуссий
о вопросах нравственности?

— Нет, Крис, только мелкими рабобатают.

Экологическое безумие

КАЖДЫЙ ДЕНЬ рано утром я ходил прогуляться с собаками. Как-то весной я заметил незнакомого мужчину, спускавшегося в мою сторону по заросшему кустарником склону. Увидев меня, он остановился, помахал мне и показал рукой на реку — вода в ней была так густо перемешана с землей, что текла еле-еле, будто патока.

Продолжая спускаться, мужчина перепрыгивал с камня на камень с прытью, неожиданной для обладателя седой курчавой шевелюры.

— Куда вы идете? — спросил я.

— Я оставил машину вон за той фермой, — ответил мужчина, указывая в сторону Эль-Валеро. — Там живут Крис и Ана. Вы их знаете?

— Знаю. Я и есть Крис и Ана. В смысле, один из них.

лог. Чуть позже, осмотрев мои владения, он заявил:

— Чумбо — это ерунда. Лучше всего с вашими отходами справится болотная растительность. Я мог бы помочь в строительстве инновационно-экспериментального сооружения, которое заметно улучшит окружающую среду и прекрасно в нее впишется.

— Звучит интригующе. Но что именно вы имеете в виду?

— Плавательный бассейн.

Я с недоверием посмотрел на Трева:

— Вообще-то поплавать я могу и в реке.

Скоро выяснилось, что, говоря о «плавательном бассейне», Трев просто допустил терминологическую ошибку. В воображении он рисовал целую экосистему: заросли лилий, камыша и тростника, очищающие воду по мере ее перетекания из одного пруда в другой. Живущие в прудах рыбы — их со временем можно будет вылавливать — станут пожирать вредные микроорганизмы. Затем с помощью работающего от

После обеда я взял кувалду и начал крушить дамбу. Тут снова появился Трев.

— Правда? Какая удача! — Он немного помолчал, а потом протянул мне руку: — Меня зовут Трев.

По пути к ферме Трев заявил, что я наверняка нуждаюсь в его услугах, поскольку он — инженер-эко-

солнечных батарей насоса вода будет подаваться вверх на окончательную фильтровку — в здоровенную каменную емкость, наполненную просеянной землей. Оттуда по каменным желобкам вода медленно

потечет вниз, и на пути к бассейну солнечные лучи истребят в ней последние выжившие бактерии. Таким образом, в собственно плавательный бассейн она будет попадать идеально чистой.

Проект был явно безумным — ни один человек, будучи в здравом уме, не согласился бы за такое платить.

Я без колебаний его принял.

Ана тоже отнеслась к проекту скорее благожелательно. «На словах — полная красота, — сказала она. — Но ты уверен, что эта штука будет работать?» Пришлось признать, что я в этом отнюдь не уверен.

Маноло был потрясен, узнав, что на осуществление проекта потребуется несколько месяцев.

— Это ж всего-то плавательный бассейн, — растерянно пробормотал он.

Я объяснил Маноло, чем наш бассейн будет отличаться от всех остальных на свете.

— Короче, никакой хлорки? — подытожил он.

— Да, Маноло, никакой хлорки.

Следующие несколько недель Трев, с головой погружившийся в вычисления и чертежи, производил впечатление одержимого. Когда началось строительство, оказалось, что Трев — жуткий перфекционист.

Мы с Маноло потратили на сооружение дамбы, отделяющей пруд, в котором предполагалось разводить рыбу, от болота-отстойника, массу сил и времени. После того как мы



Вот это насест! — Порка обожает купаться с Аной.

полдня, не жалея сил, прилаживали дренажные трубы, перед нами предстал Трев в свежевыстиранном комбинезоне.

— Не пойдет, — заявил он. — Надо все начинать заново, они получились не на одном уровне.

Маноло покорно пожал плечами, но я готов был схватить Трева за грудки:

— Какая, к черту, разница?! Что мы, по-твоему, строим — бассейн или Висячие сады Семирамиды?

— Хорошо. Хотите все испортить — делайте абы как. А я в отличие от вас хочу создать настоящую красоту. — Он отвернулся и зашагал прочь.

После обеда я взял кувалду и начал крушить дамбу. Тут снова появился Трев.

— Выходит, мы все-таки будем создавать красоту, — констатировал

он, глядя на развороченную кучу обломков.

Ночь на синей горе

МЫ получили письмо из Управления речного хозяйства, сообщавшее, что наша *асекия* — ирригационный канал, по которому на ферму подавалась вода с гор, — официально не зарегистрирована. За разъяснениями нас приглашали в Малагу. Письмо явно предвещало что-то недоброе, но что именно, я не знал.

Любому с первого взгляда на нашу долину приходило в голову, что она великолепно подходит для водохранилища: в верховьях река вырывается из скальной расщелины, а внизу — уходит сквозь узкое ущелье. Мы слышали о планах строительства гидроэлектростанции где-то выше нашей фермы по течению реки, но полагали, что они благополучно преданы забвению.

Два дня спустя мы с Аной отправились в Малагу и зашли в управление. Нам вручили зеленую папку толщиной с кирпич.

— Что конкретно мы будем искать? — спросил я.

— Все, имеющее отношение к электростанциям, — шепотом ответила Ана.

В самом верху папки мы обнаружили кипу бумаг — речь в них шла о том, чтобы запрудить нашу долину. Предполагалось, что дамба в ниж-

нем ее конце будет служить гигантским фильтром, не пропускающим ил и камни к плотине на реке Гуадалфео — крупнейшему гидротехническому сооружению Испании. В таком случае наша долина рано или поздно окажется похороненной под остановленным дамбой илом. То есть Эль-Валеро перестанет существовать.

В СВОЕ ВРЕМЯ я в одиночестве совершил восхождение на *боррегилес* — высокогорные луга, на которых зимой лежит снег, а летом пасутся овцы. Там передо мной открылось потрясающее зрелище: ковер этих лугов был не зеленым, а ярко-синим. Синевы такой интенсивности, казалось, просто не бывает на свете. Это синева цветков горечавки, произрастающей в горах Сьерра-Невады. Мне давно хотелось, чтобы ею полюбовалась и Ана, но для этого надо было как-то заманить ее в горы.

— Надеюсь, мы не потащимся на самую верхотуру, — поинтересовалась она, стоя в устье крутой речной долины.

— Ты всю дорогу только и делаешь, что ноешь, — ответил я, не собираясь потакать ее слабостям.

Несколько часов мы упрямо карабкались вверх. У нижней границы лугов нас застали сумерки, и цветки горечавки уже закрылись, спасаясь от холода приближавшейся ночи. Когда из-за черных скал взойшла луна, склоны вокруг залило холодным серебряным светом. Мы с Аной разговаривали несколько ча-

сов напролет, говорили о том, что раньше не могли сказать друг другу, и пришли к полному согласию. Как бы ни развивалась история с дамбой, мы попытаемся все пережить. Мы пустили здесь корни и потому чувствовали себя обязанными оставаться в долине и следить за всем происходящим в ней.

Какие бы красоты тебя ни окружали, сон в спальном мешке на склоне горы не бывает безмятежным. Окончательно мы уснули только с восходом солнца и спали до тех пор, пока оно не поднялось достаточно высоко для того, чтобы как следует прогреть спальные мешки.

Щурясь от яркого света, мы вылезли из мешков. Горечавка уже успела раскрыть лепестки, и луговой травы стало не видно за пронзительно-синим покровом. Было полное впечатление, что уснули мы в одном мире, а проснулись совсем в другом. Муки и пот бесконечного подъема, бесспорно, стоили того, чтобы однажды в жизни пробудиться в месте, подобном этому.

Трев уехал, оставив нас радоваться кристально чистой воде нашего нового плавательного бассейна.

Обратный путь к оставленной внизу машине занял почти весь день. Проезжая по нашей долине, мы заметили клубящееся над рекой облако пыли, до нас доносился рев

тяжелых механизмов. У моста нам встретился Доминго со стадом овец.

— В долину понаехало машин, — сообщил он. — Уже начали строить дамбу.

Поживем — увидим

ТРЕВ ТАСКАЛ и разворачивал водопроводные шланги. Прошло так много времени с тех пор, как мы в последний раз предпринимали что-нибудь серьезное в плане строительства плавательного бассейна, что мне не сразу удалось уловить смысл его манипуляций.

— Только не говори, пожалуйста, что ты и вправду собираешься заливать в него воду, — сказал я. — Хотя интересно было бы посмотреть, что быстрее наполнится — бассейн водой или долина илом.

Трев посмотрел на меня в упор: «Крис, неужели ты думаешь, что долину затопит еще на твоем веку? Чтобы ил добрался до фермы,

его понадобится несколько миллионов кубических метров. Поля на самом берегу погибнуть могут, но это дело очень отдаленного будущего».

Заявление Трева прозвучало неожиданно убедительно. «Может быть, ты и прав», — ухмыльнулся я и посмотрел на тоненькие ручейки воды, в час по чайной ложке наполнявшие бассейн. Вода в нем прибывала настолько медленно, что казалось, он никогда не наполнится до краев. Но в одно прекрасное утро девять дней спустя бассейн все-таки наполнился, и вода через его края устремилась в пруд для рыбы.

— Получилось не совсем правильно, — сказал Трев. — Надо будет слегка приподнять дренажные трубы, но этим я займусь через месяц, когда вернусь.

— А если это не поможет?

— Поможет. Я все рассчитал.

Трев уехал, оставив нас радоваться кристально чистой воде нашего нового плавательного бассейна.

— Посмотри! — воскликнул я, обращаясь к Ане. — Дно видно!

На следующий день дна уже видно не было. А день спустя вода превратилась сначала в жидкий зеленый суп-пюре, а потом и в мутную жижу, сверху покрытую слоем какой-то слизи. Для меня это означало, что затея с бассейном полностью провалилась. Проект Трева с самого начала был надувательством. Меня провели, как какого-то сосунка.

Я позвонил Треву, который в это время был в Англии: «То есть в каком это смысле “так и должно быть”?!» Через пару фраз я уже не сдерживал себя.

— Успокойся, — утешал меня он.

— Перед тем как очиститься, вода должна пройти через эту стадию.

Минула неделя, и дно бассейна снова стало видно, а еще немного спустя вода приобрела первоначальную кристальную чистоту. Насосы гудели себе потихоньку, тарелка солнечной батареи поворачивалась вслед за светилом, чьи лучи миллионами истребляли вредные бактерии в тоненьких, стекающих по каменным желобкам ручейках. Я был на седьмом небе от счастья.

Вскоре после того, как бассейн наполнился чистой водой, я лежал, не жась, на ее поверхности и смотрел на долину. Ко мне подплыла Ана с Поркой на голове. Далеко внизу под нами извивалась река — такими темпами, как сейчас, только через тысячу лет нанесенный ею ил похоронит под собой наш дом.

— Знаешь, — сказал я, — по-моему все с фермой будет в порядке.

Ана пожала плечами: «Поживем — увидим». Сказав это, она нырнула, и Порка был вынужден, пронзительно крича и хлопая крыльями, дезертировать с корабля.

Ответы на кроссворд со с. 143

1. Байдарка. 2. Авангард. 3. Грибница. 4. Средство. 5. Баранина. 6. Сквозняк. 7. Километр. 8. Снадобье. 9. «Здоровье». 10. Лепесток. 11. Уважение. 12. Оттепель. 13. Кочевник. 14. Мельница. 15. Геркулес. 16. Снегопад.

Наш стиль

Будьте здоровы ★ Семья и дом ★ Путешествия

Скорая помощь цветам и деревьям

Суровая зима стала настоящим испытанием для садоводов. Даже те растения, которые пережили морозы, ослаблены, и для того, чтобы не допустить их гибели в течение года, дачникам предстоит потратить немало сил, особенно в апреле — мае.

В этом году деревья и кустарники нужно обрезать позже, чем обычно. В конце апреля, когда уже проклюнутся почки, будет хорошо заметно, какие ветки сильнее пострадали от мороза. Из-за поврежденной древесины затрудняется подача воды и питательных веществ к концам ветвей, поэтому так важно обрезать и укоротить подмерзшие ветви. Места обрезки обязательно замажьте садовым варом.

Воздержитесь от подкормки подмерзших растений минеральными удобрениями, так как они затрудняют поступление воды в корни, а больше всего растение сейчас нуждается во влаге.

Стимулятор роста «Корневин» уменьшит стресс, полученный цветами и кустарниками от мороза, и поможет восстановить корневую систему, которая пострадала больше всего.

Почву вокруг подмерзших растений нужно хорошо замульчировать перегноем с дождевыми червями для лучшего сохранения влаги и размножения полезной микрофлоры, а затем постоянно рыхлить и удалять сорняки.

— В. СУСОВ, заведующий Мичуринским садом ТСХА

Утешение для сладкоежек

Они могут стать прекрасным заменителем кондитерских изделий, так как содержат большое количество фруктозы, или фруктового сахара, который «упакован» в клетчатку, благодаря чему задерживается в организме лишь в ограниченном количестве. Кроме того, сухофрукты — хороший источник пополнения дефицита клетчатки для людей, имеющих проблемы с желудком. А курага и

В последнее время в магазинах и на рынках появился большой выбор сухофруктов — к привычным черносливу и кураге добавились экзотические папайя, манго, ананас и персики.



изюм, например, восполняют недостаток в организме калия. Но не забывайте, во всем нужно знать меру: сухофрукты высококалорийны, и злоупотреблять ими не стоит.

—В. КАДЕНЦЕВА,
ведущий научный сотрудник
Института питания РАМН

Прививка для самых маленьких

Укрепить здоровье ребенка, а отнюдь не навредить — вот главная задача прививки. Как обезопасить малыша от возможных осложнений?

1. Если ребенок недавно тяжело болел, отложите прививку на 2–3 недели.

2. Ребенка перед прививкой можно выкупать, чтобы исключить попадание грязи на место инъекции.

3. Ребенку-аллергику за неделю до прививки и неделю после дайте в день по таблетке антигистамина.

4. Одно из побочных явлений — повышение температуры. Если ребенок предрасположен к судорогам при высокой температуре, дайте ему перед прививкой парацетамол (в случае с прививкой от кори — на четвертый день).

5. После прививки могут обостриться хронические болезни, даже те, которые еще не проявлялись. Например, если ребенок попадает в группу риска по заболеванию эпилепсией, может быть спровоцирован первый приступ. Внимательно наблюдайте за ребенком в это время.

—В. ТАТОЧЕНКО,
профессор Института
педиатрии РАМН

Рассекая волны

Плавание является одним из самых доступных способов коррекции фигуры. А знаете ли вы, какие именно мышцы задействованы в том или ином стиле?

Может быть, вам больше нужно плавать на спине или, наоборот, вашим коронным стилем должен стать брасс? Не менее важно помнить и о противопоказаниях.

Стиль плавания	Больше всего нагрузка на мышцы	Противопоказания
кроль на груди	плеча, шейного отдела, предплечья, верхнего отдела груди, спины, передней поверхности бедра, голени, стопы	избыточный вес, слабость мышц, астма
кроль на спине	те же, что и в кроле на груди, плюс мышцы задней поверхности бедра	нет
брасс	рук, предплечья, верхней части спины, шейного отдела, ягодичные, бедра, голени, стопы и дельтовидную мышцу спины	заболевания спины, позвоночника, поясничный лордоз
дельфин на груди	все спинные, грудные, межреберные, брюшного пресса, бедра (особенно передней поверхности), голени, стопы	возрастные — не показан детям до 7 лет и пожилым людям, избыточный вес, слабость мышц
дельфин на спине	те же, что и в дельфине на груди, но в большей степени задействованы мышцы задней поверхности ног и нижней части спины	те же, что и к стилю «дельфин на груди»

—О. ПОЛЯНСКАЯ, тренер по плаванию и методист по лечебной физкультуре

Плацдарм для микробов

НЕ удивляйтесь: касаясь предметов на рабочем столе, вы рискуете здоровьем. Микробиологи из Аризонского университета проанализировали 7000 проб с рабочих мест и обнаружили, что на столе бактерий в 400 раз больше, чем в среднем на сиденье унитаза. А кто абсолютный лидер по количеству заразы? Разумеется, телефон! Ему не уступают факс и клавиатура компьютера. Специалисты рекомендуют обрабатывать телефон и рабочую поверхность стола дезинфицирующим средством.

—«Ю. С. ньюс энд уорлд рипорт»

Зубная арифметика

СТОМАТОЛОГИ, проводившие исследования на базе лабораторий Oral B, выяснили, что новая зубная щетка по сравнению с той, которую три месяца использовали, удаляет зубной налет эффективнее на 13%, а межзубный — на 24% и почти вдвое снижает вероятность гингивита. Чтобы поменять щетку своевременно, возьмите за правило покупать новую щетку с наступлением нового времени года — раз в квартал.

—Н. СЭМЮЭЛЬ



Нам нужна ваша помощь...



Данная реклама является социальной и безоплатной

www.wwf.ru

СТАНЬ СТОРОННИКОМ WWF
Горячая линия (095) 995 0000

6 хитростей мастера на все руки

Весна — лучшее время начать ремонт. А советы, которые мы взяли из книги «Профессиональные хитрости» и журнала «Домашний мастер», помогут вам сэкономить немало времени и нервов.

1. Прежде чем приступить к покраске, смажьте руки вазелином, и краска смоеется без труда. Можно воспользоваться хирургическими перчатками, прикрыть волосы шапочкой для душа и заклеить прозрачной пленкой стекла очков.

2. Кафельную плитку легче резать мокрой — меньше вероятность, что она сломается.

3. Если в раствор цемента добавить сахар, он станет крепче.

4. Забивая маленькие гвозди, можно ударить себя по пальцам.



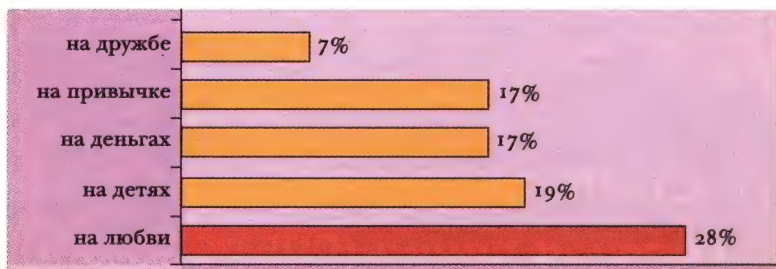
Нанесите на поверхность изоляционную ленту в два слоя, воткните в нее гвоздики и начинайте работу.

5. Чтобы покрасить дверь снизу, используйте в качестве кисти ненужный обрезок коврового покрытия.

6. Наскоро залепить небольшую трещину можно зубной пастой. Когда высохнет, закрасьте.

На чем держатся браки?

Любовь, которую демонстрируют герои старых фильмов, иногда кажется нам наивной. Нынешнее поколение, безусловно, по-иному относится к браку. Так на чем же держатся браки? Социологи Группы компаний **monitoring.ru** задали этот вопрос россиянам. Результаты оказались вполне жизнеутверждающими.



Дело о раздельных спальнях

Борьба с храпом укрепила мой брак

Мы с мужем больше не спим вместе. Хотя, если быть откровенной, я и раньше не очень-то спала вместе с ним. Я просто вообще не спала.

Бад храпит. Причем так, что даст фору реактивному двигателю. Мы женаты уже 27 лет, и последние 20 лет супружества, по мере того как Бад набирает килограммы, его храп набирает новые децибелы. Мы перепробовали все средства, кроме разве что хирургического вмешательства, но все без толку.

Решение спать в разных комнатах далось нам легко. Поскольку Бад способен уснуть где угодно, в том числе и в кресле перед телевизором, мы договорились, что я останусь в нашей спальне, а он переместится в другую комнату.

Возможность засыпать и просыпаться, ни от кого не завися, показала мне раем. Наконец-то я смогу смотреть телевизор допоздна, а то Бад всегда ложился гораздо раньше меня, а потом просыпался среди ночи и читал.

Наши сыновья отнеслись к нововведению с полным пониманием. Зато друзья удивленно поднимают брови и бросают скептические взгляды. Думаю, они сочли это началом конца нашего брака.

Вот уж нет! Скорее, наоборот. Мы ведем себя как школьники, назначая свидания: «У тебя или у

меня?» Мне льстит, когда Бад стучится в мою дверь. А иногда я иду к Баду в комнату послушать музыку, уютно устроившись рядом с ним.

Теперь, когда муж не храпит мне в ухо,

я нахожу его чрезвычайно привлекательным. Это снова тот человек, в которого я когда-то влюбилась, только более зрелый.

Когда-то у членов королевской семьи были отдельные будуары. Думаю, чтобы была возможность побыть одному. Или потому, что один из супругов храпел. Лично я считаю, что спокойно спать по ночам — это подарок судьбы. А в придачу у меня в соседней комнате теперь появился принц.

—Дж. Кирквуд



Если ребенок не получил чего-то в детстве, он вряд ли сможет поделиться этим в будущем с другими.

—П. Д. Джеймс

Старый Дубровник —
это воплощение гармонии
цвета и камня.



ФОТО © КОРЕИС

ОТКРЫТКА

Дубровник

Вид ДУБРОВНИКА с моря открывается взгляду постепенно — словно проявляющееся изображение на поляроидном снимке. Сначала видишь только светлое пятно известняка, вклинившегося между зелеными холмами Хорватии и Адриатическим морем. Потом вырисовываются крепостные стены, своды куполов, каменные дома, крытые черепицей, и наконец появляется гавань, усеянная яхтами и катерами.

В 1988 году, когда я впервые приехал в Дубровник, этот город был жемчужиной архитектуры. Три года спустя я с ужасом смотрел по те-

левизору, как на эту красоту сбрасывают бомбы. Тогда пострадало более 500 из восьми сотен зданий исторического центра.

Я поднимаюсь на стену городской крепости длиной два километра и высотой до 25 метров. Когда крепость возводили в XIII–XVI веках, ее основным назначением было защитить город от чужестранцев, а в нынешние дни — наоборот, заманить их как можно больше.

Более всего о войне напоминают крыши домов. В войну было уничтожено больше половины плиток черепицы, и теперь уцелевшая, медового цвета, черепица соседствует с новой, коричневато-желтой, образуя пеструю мозаику.

Я вдыхаю острый запах соли и люблю изумрудной гладью моря. Вода такая прозрачная, что видно малейшее изменение глубины.

Дубровницкая республика 500 лет была силой, с которой в этих водах считались; ее торговый флот мог соперничать с венецианским. В период своего расцвета (XIV–XVI вв.) Дубровник был крупным центром Возрождения, где процветали искусства и науки.

Мостовая главной площади за восемь веков отполирована до блеска ногами прохожих. В Кафедральном соборе в стиле барокко хранится фрагмент Креста Господня, а за алтарем висит «Успение Богородицы» кисти Тициана. Княжеский дворец теперь стал музеем.

Дубровник — оживленный город с населением примерно 50 тысяч человек, из которых четыре тысячи живут в пределах крепостных стен. На веревках, натянутых между средневековыми башнями, сохнет белье, а босоногие мальчишки гоняют мяч по мощенным булыжником дворам.

Сердце местных жителей еще только начинает оттаивать после перенесенных невзгод, но Дубровник восстановлен, и он снова стал поэмой в камне.

—У. ИСЕНБЕРГЕР

ЭТО ФАКТ

Отправляясь в незнакомую страну,

39,7% россиян изучают путеводитель перед путешествием;
44,9% берут путеводитель с собой;

13,7% никогда не пользуются путеводителем.

www.travel.ru

Эх, дороги!

Чтобы не попасть впросак за границей, запомните эти советы

■ Если при въезде на автомобиле на платную автостраду вы не обнаружили контролера, это не означает возможность бесплатного проезда. Скорее всего, вам нужно отыскать автомат, который выдаст билет с обозначаемым временем въезда. Оплачивается такой билет при выезде с платного участка дороги.



■ Опаздывая на платную стоянку на 10 минут и более (зависит от страны), можете уже не спешить: срок аренды автоматически будет продлен еще на сутки.

■ Туалет в туристическом автобусе предусмотрен на случай крайней необходимости, а остановки для туристов происходят каждые 1,5–2 часа на хорошо оборудованных стоянках.

■ В парижском и римском метро встречается старая система открывания дверей поезда, так что, если на нужной вам станции двери не открылись, нажмите на кнопку или откройте задвижку.

—www.holiday.by

Косметика, которая всегда под рукой

С приходом тепла мы все чаще выбираемся на пикники или уезжаем на выходные за город. Актуальным становится изречение: «Все свое ношу с собой», и особенно это относится к косметике.

В современных условиях это вовсе не означает таскать с собой баулы всевозможных тюбиков и флакончиков: все необходимое теперь можно купить в виде одноразовых салфеток в маленьких пакетиках «саше». Они удобны в применении — не растекаются, не требуют отвинчивания и закручивания колпачка. Занимая минимум места в небольшой сумке или даже в

кармане, салфеточная косметика идеально соответствует подвижному образу жизни и дачным условиям. Помимо дезодорирующих салфеток (NIVEA, 80 рублей), есть салфетки для снятия жирного блеска (NIVEA, 240 рублей), салфетки 3 в 1 — очищающие, тонизирующие и снимающие макияж (Johnson's pH 5.5, 100 рублей). Можно найти и очищающие салфетки для мужчин (Sirius, 20 рублей). Одноразовая маска Garnier обойдется в 40 рублей, а гелевые подушечки для усталых глаз NIVEA Visage стоят дороже — 200 рублей за упаковку.

— И. ЕМЕЛЬЯНОВА



Автохолодильники пользуются все большей популярностью. Покупая такой агрегат, необходимо помнить о некоторых особенностях.

Чем выше температура в салоне, тем она выше внутри холодильной камеры. Время достижения минимальной температуры, исходя из формулы «6 часов на каждые 2,5 килограмма загрузки»,

Некоторые любят похолоднее

можно сократить, используя аккумулятор холода бытового холодильника. Любой автохолодильник энергоемок, и, оставляя его надолго подключенным к бортовой сети, можно «посадить» аккумулятор. Заранее охладите автохолодильник, подключив дома

через адаптер. После отключения он сохраняет температуру в течение 8 часов, а этого достаточно даже на длительном пикнике.

Многие модели автохолодильников оснащены системой автоматического отключения при достижении заданной температуры, что экономит электроэнергию.

— С. РОДИОНОВ, консультант «Компании МИР»

Чего только не бывает®

ПЕРЕД очередной годовщиной свадьбы моя мама выразила пожелание, чтобы отец подарил ей более крупный бриллиант, чем в прошлом году, и добавила, что это вообще могло бы стать хорошей традицией.

В день годовщины мама открыла преподнесенную ей коробочку. Каково же было ее разочарование, когда она обнаружила, что бриллиант на ее кольце меньше всех предыдущих! Однако у отца было готово оправдание. «Я просто хотел показать тебе, что в моих глазах ты с каждым годом молодеешь», — с улыбкой сказал он.

— ХАКИМ СААДАЛЛА, Канада

МЫ ОБЕДАЛИ в гостиничном ресторане, и обслуживала нас симпатичная молодая официантка.

Ей очень понравился мой пятилетний брат, и она спросила, сколько ему лет.

Он наклонился к маме и умоляюще прошептал: «Скажи ей, что мне семь».

— ДЖЕЙН МАККАНС,
Великобритания

КОГДА я вышла из метро, ко мне подошел бродяга и сказал: «Прошу прощения. У вас есть доллар?»

Вообще-то я никогда не могу отказать, когда просят, но в тот день я не успела заехать в банкомат, и кошелек у меня был почти пуст. «Извините, у меня нет денег», — смущенно пробормотала я.

— Ну, тогда держите, — услышала я в ответ, и он протянул мне долларовую бумажку. — Удачи вам.

— ДЖЕССИЯ ЛЕОНАРД, США

АПТЕКА ЗАКРЫВАЛАСЬ, и я уступила свое место в очереди измученной женщине, которая не спала много ночей, потому что ее муж все время громко кашлял.

Аптекарьша порекомендовала женщине легкое снотворное и спросила: «А какое лекарство вы хотите для мужа?»

ЛУЧШЕ СИНИЦА В РУКАХ...



Чего только не бывает

— Ему ничего не нужно! — не задумываясь ответила та. — Как бы громко он ни кашлял, его это не беспокоит. Без слухового аппарата он все равно ничего не слышит.

—АНТОНЬЮ ГОМИШ, *Португалия*

КАК-ТО РАЗ МОЯ 12-летняя дочка спросила у меня: «Мам, у тебя есть твоя фотография, когда ты была совсем маленькой? Нам в школе дали задание».

Я дала ей фотографию, даже не поинтересовавшись, что это было за задание. Через несколько дней я пришла к ней в класс на родительское собрание и обнаружила свой снимок на стене среди других фотографий, принесенных детьми. Задание называлось так: «Самая старая вещь у нас в доме».

—ЭЙМИ КЕНТ, *США*

Я БЫЛА В МАГАЗИНЕ С приятельницей и пятимесячным сыном, когда к нам подошел старичок и стал играть с моим ребенком. Через несколько минут он взглянул на меня и заметил: «А знаете, ваш мальчик похож на меня!»

Я очень удивилась и молча уставилась на него, но тут он закончил свою мысль: «Ни у него, ни у меня нет зубов!»

—МАРИЯ ЛУСИЯ ГОНСАЛЬВИШ СИЛВА,
Португалия

РАЗВОРАЧИВАЯ СВОЮ новую машину, мой муж въехал в стену. В автомастерской помятый бампер заменили на новый. Но не прошло

и недели, как с ним опять случилась та же неприятность.

— Мне так неловко, — признался он.

— Ну так скажи им, что в этот раз за рулем сидела я, — предложила я.

Он виновато посмотрел на меня и пробормотал: «Я уже сказал это в прошлый раз».

—КЭРОЛ МИДВУД, *Великобритания*

МОЯ ЖЕНА ОЖИДАЛА СВОЕЙ очередей в переполненной приемной гинеколога, и тут у одной женщины зазвонил мобильный телефон. Она в течение нескольких минут поверяла собеседнице интимные подробности своих недугов и высказывала предположения насчет их причин.

Внезапно разговор перешел на другую тему, и женщина сказала: «Ах, этот? Мы с ним расстались. — И добавила: — Давай поговорим об этом позже. Это личный разговор, а вокруг полно народу».

—АЛАН РОБЕРТС, *США*

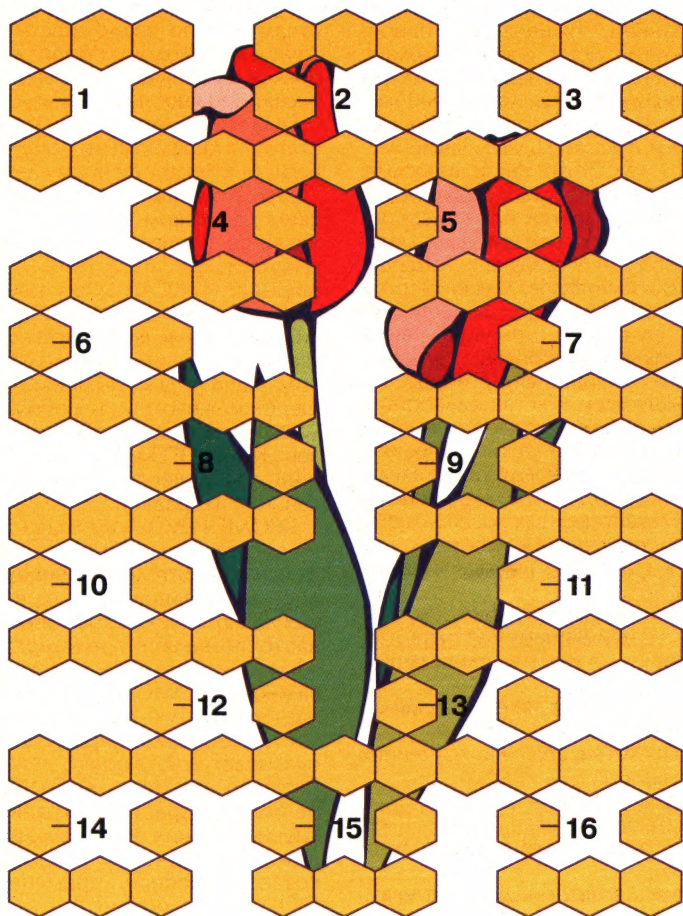
НА ПРОПОВЕДИ В ЦЕРКВИ НА МЕНЯ произвело впечатление, что священник до сих пор помнит, как отец каждый раз, когда он выходил из дома, давал ему напутствие: «Помни, кто ты, никогда не забывай о своем предназначении в жизни». Я наклонилась к своему 18-летнему сыну и шепотом спросила: «А тебе запомнились какие-нибудь мои слова?»

Он подумал, наклонился ко мне и прошептал: «Сдачу вернешь».

—ЛОРА КРАПО, *Канада*

Вот так задачка!®

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, где стоит указатель-штрих. (Ответы см. на с. 130.)



- 1.** Лодка для обивания порогов. **2.** Передовая часть общества. **3.** Теплица для разведения грибов. **4.** Лопата, как помощник в возделывании огорода. **5.** Лучшее мясо для плова. **6.** Домашний ветер. **7.** Мера длины. **8.** Целебный состав. **9.** Медицинский журнал. **10.** Часть цветка. **11.** Чувство, основанное на признании достоинств. **12.** Погодное явление. **13.** Человек, переходящий с места на место со своим жильем и имуществом. **14.** Здание для размола зерна в деревне. **15.** Сорт овсяной крупы. **16.** Обильные осадки.

ОПЯТЬ АЛЛЕРГИЯ

реклама

С первыми признаками весны — теплым солнцем, оживлением природы — многие люди тяжело вздохнут. Они предчувствуют появление аллергии, которая случается достаточно часто: 39% населения страдает поллинозом, и этот показатель увеличивается.

Болеют как дети, так и взрослые. Предрасположенность к заболеванию аллергией передается по наследству. Жители крупных городов чаще болеют аллергией — в воздухе больше солей тяжелых металлов, двуокиси азота и других загрязняющих веществ, которые в сочетании с пылью растений образуют более опасные аллергены. Часто причиной аллергии является повышенная чувствительность к продуктам питания, содержащим консерванты и химические добавки. Большой вред приносит также химизация быта и бесконтрольное использование лекарственных препаратов.

Можно постараться избежать воздействия факторов, вызывающих аллергию:

- каждый вечер мыть волосы, что важно делать и Вашему партнеру;
- в течение дня носить солнцезащитные очки;
- постельное белье менять как минимум еженедельно;
- не допускать в спальню домашних животных;
- ежедневно убирать квартиру;
- держаться подальше от дыма и химических раздражителей (духов, дезодорантов);
- находясь в автомобиле, закрывать окна;
- страдающим аллергией на пыльцу деревьев избегать употребления груш, яблок, орехов, а на пыльцу трав — земляники, орехов, сои;

- при признаках сенной лихорадки отказаться по возможности от косточковых плодов, сырой моркови, орехов, особенно земляных;
- с осторожностью относиться к меду.

Если профилактические меры недостаточно эффективны, следует прибегнуть к лекарственному лечению.

Эффективным противоаллергическим средством местного действия является препарат КРОМОГЕКСАЛ, выпускаемый известной немецкой фирмой «ГЕКСАЛ». Он помог уже многим людям в лечении аллергических ринитов и конъюнктивитов, вызванных уличной, производственной, домашней пылью, пылью растений, шерстью животных и любыми другими аллергенами. Особенно эффективен КРОМОГЕКСАЛ при сезонных ринитах и кератоконъюнктивитах, сенной лихорадке.

КРОМОГЕКСАЛ выпускается в виде глазных капель и спрея для носа. Лечение желательно начинать за 5–7 дней до предполагаемого воздействия аллергических компонентов, что часто позволяет предотвратить сезонное проявление аллергии. Что важно — КРОМОГЕКСАЛ не повреждает слизистую оболочку, не оказывает побочных эффектов и не оказывает угнетающего действия на нервную систему. КРОМОГЕКСАЛ не имеет возрастных ограничений и специфических побочных эффектов, даже при лечении детей раннего возраста. Теперь, применяя КРОМОГЕКСАЛ, можно смело отправляться на весеннюю природу, наслаждаться красками и запахами пробуждающейся весны и смотреть на мир незатуманенными глазами. ■

Представительство Гексал АГ в РФ:

121170, Москва, ул. Кульнева, д. 3

E-mail: hexal@hexal.ru

Тел. (095) 787-85-88

Кромогексал

(кромоглициевая кислота)



Свежесть чувств
без аллергии



Автор рекламного мотива:
Пьер-Огюст РЕНУАР 1841-1919. Французский художник-импрессионист. На этом полотне Ренуар изобразил малыша и жену Клода Моне – Камиллу.



Галерея здоровья Гексал
Лекарственные препараты из Германии:
качество и сервис по доступным ценам



ридерз
дайджест

НАДЕЖДА РОССИИ

Фотография
Владимира
Клавихо

Вера Ефремова, 23-летняя
выпускница факультета высшей
математики и кибернетики
МГУ им. Ломоносова, сейчас получает
второе высшее образование. В свободное
время Вера занимается самбо: она
18-кратная победительница первенств Москвы.